...ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ

ಜನವರಿ 1998

ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಬಂಜೆತನ

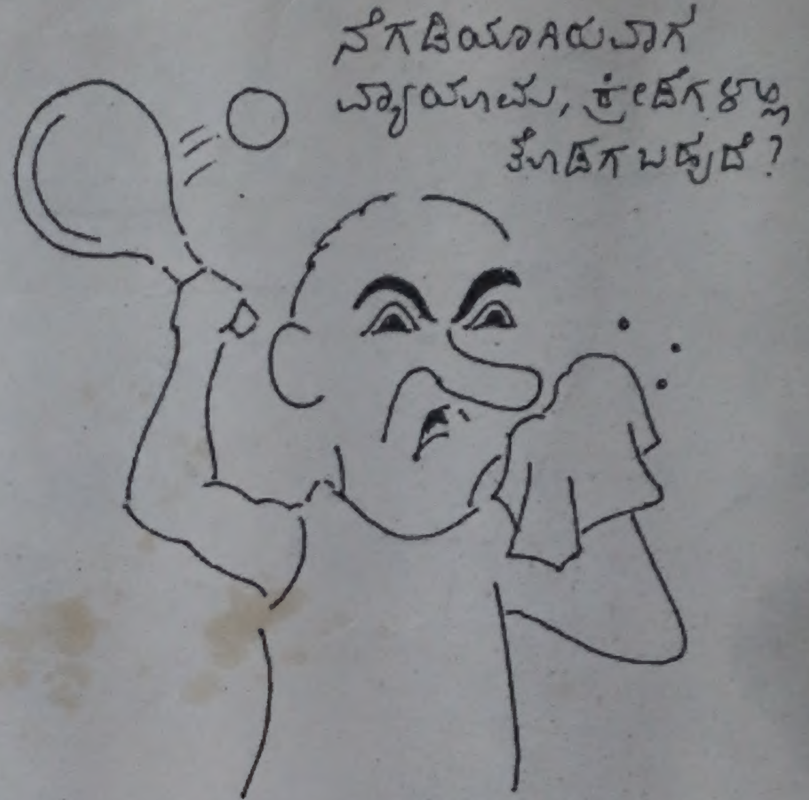
ರೇಪ್..

ರೇಪ್..

ರೇಪ್..

ತಾಯಿಯಾಗಲು ಯೋಗ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದು?

ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ

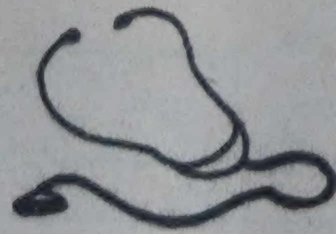


ಸಾಧಾರಣ ನೆಗಡಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ತೊಡಗಬಹುದು. ಜ್ವರ, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಸುಸ್ತು ಇದ್ದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಲೇಸು

ಯಾರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳುಬಂಧದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು?



ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ... ಅಂಡಾಶಯ ಛೇದನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ... ಮಿದುಳು ಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ... ಮನೋ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರಲ್ಲಿ.... ಮಿದುಳುಬಂಧ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕಂಡು ಬರಬಹುದು



ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ -೧೨ ಸಂಪುಟ-೧ ಜನವರಿ ೧೯೯೮

ನಾಡಿಮಿಡಿತ ೪
ಜೀವಧಾರೆ ೫
ಯೋಗ ೬
ಅಮೂಲ್ಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ೧೮
ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ೩೦
ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ..... ೩೨
ಆನಂದವೆ ಆರೋಗ್ಯ.............. ೩೭
ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ ೩೮
ನೀರು ಮತ್ತು ನಾವು ೪೧
ಏಳುಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು ೪೮
ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ೫೨
ಬದುಕು ನೀಡುವ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ೫೪
ರಕ್ತಹೀರುವ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳ ೫೮
ಕ್ಷಯ ರೋಗ ೬೦
ಧಾರಾವಾಹಿ - ಕೋಮಾ ೬೨
ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು ? ೬೫
ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸುಗ್ಗಿ ೬೭
ಧಾರಾವಾಹಿ - ಡಾಕ್ಟರ್ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ೬೯
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ವಿಜ್ ೭೩
ಆರೋಗ್ಯ ರಸಾಯನ ೭೪

ರೇಪ್ - ರೇಪ್ - ರೇಪ್ ೧೦



ಕತೆ – ಗ್ರಹಣ ಬಿಟ್ಟಿತೆ ..?......೩೩



ಸುಂದರ ಕಾಲುಗಳು ೮



ತಾಯಿಯಾಗಲು ಯೋಗ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದು ..?........ ೧೮

ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಬಂಜೆತನ ೭
ಹಸುಗೂಸಿನ ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಹೈಪೋಥರ್ಮಿಯಾ ೨೧
ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ದೂರವಿರಿ...................................... ೨೪
ತೊನ್ನು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ ೨೬
ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಬಾಳೆ...................................... ೨೮

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಸಾವೆಂದರೆ ಇದೇಯೇ ....?

ಸಾವು ಕೇವಲ ದೇವರಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಬರತಕ್ಕಂತಹ ಒಂದು ಭಯಾನಕ ಅಂತಿಮಘಟ್ಟ ಎಂದಷ್ಟೇ ತಿಳಿದಿರುವ ನಾಡಿನ ಜನತೆಗೆ ವೈಚಾರಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿರುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಡಾ.ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ 'ಸಾವಿನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ..... ಲೇಖನ ಮೈನಿಮಿರಿಸುವಂತಹುದಾಗಿತ್ತು.

ಅನಿತಾ ವ್ಹಿ.ಪಾಟೀಲ — **ಜಾಲಿಹಾಳ**

ಸಾವು

ಡಿಸೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸಾವಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಲೇಖನವು ಯೋಚನಾಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯ ಹಣ ಅಧಿಕಾರ, ಆಸ್ತಿಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹೇಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನು ಸಾಧಿಸುವುದಾದರೂ ಏನು ?

ಪೂಜಾ ಪಿ, ದೀಪ, ರೂಪ, ಕಾರ್ತಿಕ್

ಚಿಲ್ಕುಂದ, ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳು

ಡಿಸೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ' ಲೇಖನವು ವಿಚಾರಯುಕ್ತವೂ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವೂ ಆಗಿದೆ. ನಾಗರೀಕತೆಯ ಶೃಂಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ತನ್ನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನ ಬರೆದದ್ದಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಥಕ. ಲೇಖಕ ಡಾ. ಪುಟ್ಟಶಂಕರಪ್ಪರವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.ಯವರ 'ದತ್ತುಪುತ್ರ' ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

ಸ್ವಾತಿ, ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿ — **ಈಚೂರು**

ಪಿರಿಯಾಪಟ್ಟಣ ತಾಲ್ಲೂಕು

ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ

ನವೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ 'ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ತರುವುದು ಮುಪ್ಪು' ವಿಷಯ ಕುರಿತ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿದಂತಾಯಿತು. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದೆಂಬ ಕುರಿತು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಹೆಚ್.ಎಸ್.ನಾಯ್ಕ — **ಹಾಲವರ್ತಿ, ಕೊಪ್ಪಳ**

ಒಳ್ಳೆಯ ಲೇಖನ

ನವೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ 'ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ. ಈ ವಿಷಯ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೊತ್ಸಾಹಿಸಿತು. ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳೂ ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಮೂಡಿ ಬರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುವೆ.

ಚಿನ್ನಕೇಶವ — **ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ**

'ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು'

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ 'ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು' ಲೇಖನ (ಲೇಖಕ ಸಿ.ವೈ. ಸುದರ್ಶನ್) ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಎಂತಹ ಸುಖ, ಭೋಗಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಖಿನ್ನತೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕ್ಷಣಿಕ. ಅದೇ ಖಿನ್ನತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಧಿಸಿದರೆ ಅದು ಖಂಡಿತಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೇಖನ ಈ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿತು. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಲೇಖನಗಳು ಮೂಡಿಬರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುವೆ.

ಉಮಾ — **ಭದ್ರಾವತಿ**

ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ

ಈ ಸಾರಿಯ ನೊಬೆಲ್ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಸ್ಟ್ಯಾನ್ಲೆಪ್ರುಸಿನರ್‌ರ ಸಾಧನೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದದ್ದು, ವೈದ್ಯಲೋಕ ಇಂದು ಇಂತಹ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರಲು, ಮಾನವ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಇಂತಹ ಸಂಶೋಧಕರ ಕೊಡುಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೈದಿರುವ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರ ಸ್ಥೂಲಪರಿಚಯವನ್ನು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ವೈದ್ಯಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಮಾನವ ಜನಾಂಗ ಎಷ್ಟು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರೂ ಸಾಲದು. ಡಾ.ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರ ಲೇಖನ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಓದುಗರೂ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿತ್ತು. ಕುರು ರೋಗದ ಕುರಿತ ಡಾ.ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ್‌ರ ಲೇಖನ ಸಹ ಪೂರಕವಾಗಿತ್ತು. ಲೇಖಕರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ವಿನೀತ — **ಅಜ್ಜಂಪುರ**

'ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು'

ಡಿಸೆಂಬರ್ ೯೭ರ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದು ಎಂಬ ತಲೆಬರಹದಡಿಯಲ್ಲಿ 'ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಔಷಧಗಳ ಭಂಡಾರ' ಎಂಬ ಲೇಖನ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದ್ದು, ಇದು ನಮಗೆ ಬಹಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು. ನಾವು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕೇವಲ ಪಾನೀಯ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಈ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವುದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗವಾಯಿತು. ಈ ಲೇಖನ ಬರೆದ ಕೆ.ಎನ್.ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ ಅವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಜೀವನಾಡಿಗೂ ನನ್ನ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಕೆ.ರಮೇಶ — **ದಾವಣಗೆರೆ**

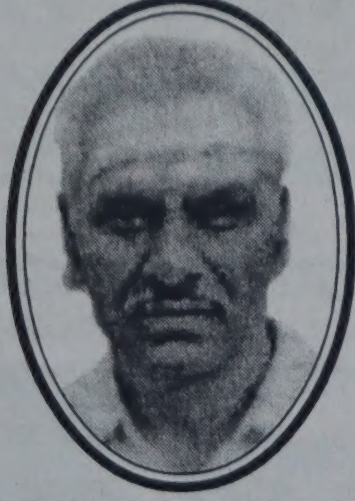
ಉಪಯುಕ್ತ ಪತ್ರಿಕೆ

ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಾದ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಾವಿನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ' ಮತ್ತು 'ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯ' ಎಂಬ ಲೇಖನಗಳು ತುಂಬಾ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿವೆಯಲ್ಲದೆ, ಉಪಯುಕ್ತ ಕೂಡಾ ಆಗಿವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಡಾ.ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರವರ, ಧಾರಾವಾಹಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ''ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು'' ಸರಳವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆ ಆಪ್ತಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ, ವೈದ್ಯನಂತೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಂತೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬದುಕು ನಡೆಸಲು, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಎಮ್.ಸಿದ್ದು — **ಆಹೇರಿ, ಸಿಂದಗಿ ತಾಲ್ಲೂಕು**

'ಜೀವನಾಡಿ' ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ ರೂ. ೧೨೦, ಇದನ್ನು ಡಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಜೀವಧಾರೆ



ಗೌರವ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು: ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಎರಡನೆಯ ರೋಗದ ನಿರ್ಮೂಲನೆ

ನಾರುಹುಳು ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆ. ವೈದ್ಯ ರಂಗದಲ್ಲಿಯ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕರ ಸಾಧನೆ. ಕಳೆದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನಾರು ಹುಳರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂಜನಿಯರ್ ವಿಭಾಗದ ಪಾಲೂ ಇದೆ.

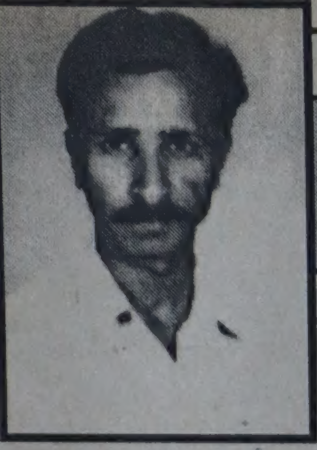
ನಾರುಹುಳು ರೋಗ ಒಂದು ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ, ಹೆಣ್ಣು ನಾರುಹುಳು ತನ್ನ ಮರಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದು ಬಾವಿ, ಹೊಂಡ, ಕೆರೆಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ನೊರಜು (ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್) ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ನಾರಿನ ಮರಿಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು. ಮಾನವರು ಈ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್‌ಗಳಿದ್ದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ ನಾರಿನ ಮರಿಯು ಮಾನವ ದೇಹ ಸೇರಿ, ಬೆಳೆದು, ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಮಿಲನ ವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನೂರು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಾದ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವು ಪದೇ ಪದೇ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವುದೋ ಅಂಥ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುಣ್ಣು ಮಾಡಿ ಆದರೊಳಗಿನಿಂದಲೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮರಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಂದ ಮರಿಗಳನ್ನು ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ನುಂಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ನಾರುಹುಳದ ಜೀವನಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾರುಹುಳದ ಹುಣ್ಣು, ಕುರುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ನೋವು ಅಸಾಧ್ಯ, ಸಹನಾತೀತ. ಅನೇಕ ಜನರು ಈ ನೋವು ತಾಳಲಾಗದೇ ನೇಣು ಹಾಕಿಕಂಡು, ಬಾವಿ ಹಾರಿ, ವಿಷ ಸೇವಿಸಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಇಂಥ ರೋಗವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಇತ್ತು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅದರ ಹಾವಳಿ ಪಿಡುಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ವಿಜಾಪುರ, ಗುಲಬರ್ಗಾ, ರಾಯಚೂರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವಿಗಳು, ಕೆರೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿದವೋ ಅಲ್ಲಿ ರೋಗ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳು ಹಬ್ಬಿದಂತೆ ನಾರುಹುಣ್ಣು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗತೊಡಗಿತು.

ಒಂದೊಂದು ಊರಿಗೆ ಊರೇ ನಾರುಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನೆಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆಳವಂಡಿ ಊರಿನಲ್ಲಿ ೧೯೭೨-೭೩ರಲ್ಲಿ ಕಂಡ ನಾರುಹುಳದ ಪೀಡೆ ಭಯಂಕರವಾಗಿತ್ತು. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ೧೯೮೩-೧೯೮೪ರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಜನರಿಗೆಲ್ಲ ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಗಳು ಜೋರಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಆಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೪೦,೦೦೦ ಜನರು ಈ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಂದು ಇಡೀ ದೇಶ ಈ ಹುಳದ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಸಂತೋಷ! ಸುಮಾರು ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೈಲಿ ಬೇನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಇಂಥದೇ ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ದಿನವಾಗಿತ್ತು.

ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಅವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂಜನಿಯರ್‌ಗಳಿಗೂ ನಾರುಹುಳ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಬೇಕು.



ಯೋಗ ಮಂಥನ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು

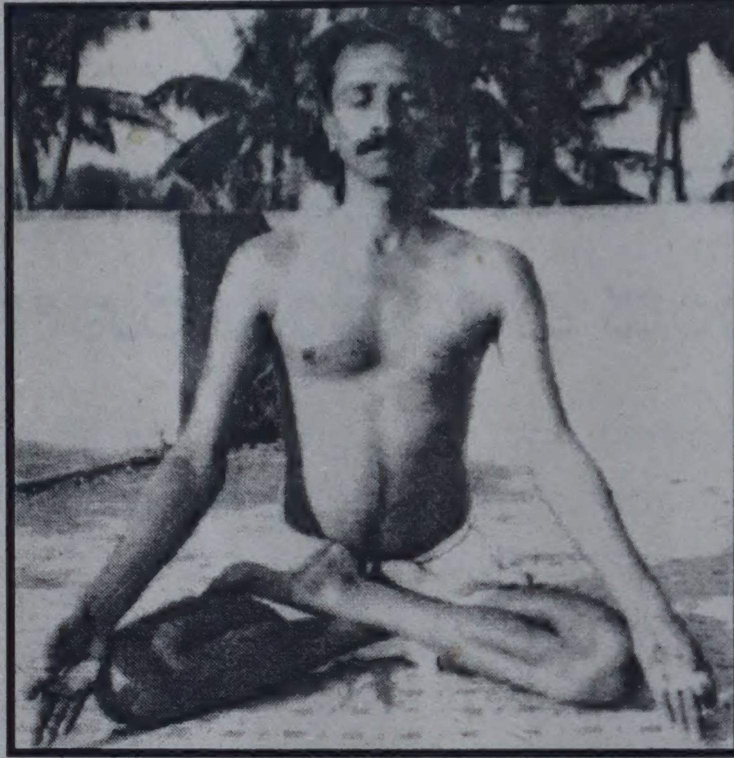
ಎಂ. ಜಿ. ನೀಲಕಂಠನವರ,
ವಕೀಲರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರು,
(C.Y.S. & D.Y.S.)K.U.D.
ತಿಮ್ಮಸಾಗರ ಗಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಪದ್ಮಾಸನ

ಪದ್ಮವೆಂದರೆ ಕಮಲ, ತಾವರೆ ಹೂ. ಈ ಆಸನವು ಕಮಲದ ಹೂವಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಪದ್ಮಾಸನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಸನವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮಹತ್ವದ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

ವಿಧಾನ :

ಮೊದಲು ನೇರವಾಗಿ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಪಾದ ವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ನಂತರ ಎಡಪಾದ ವನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಪಾದಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖ ವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಭುಜವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ



ಜಗ್ಗಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗಿಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ಐದು ನಿಮಿಷ ಇರಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಯೂ ಕೂಡಾ ಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು : ಈ ಆಸನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವಿಲ್ಲ

ಬಹುಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಿರಂತರ ಪರಿಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಯಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ತಜ್ಞರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಗೆಲುವುದರತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿದರು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಯೆಂದು ಕೆಲವರು, ಅದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಕೆಲ ತಜ್ಞರು ವಾದಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರು. ಈ ಬಿನ್ನಾಬಿಪ್ರಾಯ ಗಳಿಗೆ ತೆರೆ ಎಳೆಯಲೆಂದೇ ಅಮೆರಿಕಾದ ಹೊಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಚಿಪ್ಪೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದ ತಜ್ಞರು ದಶಕದಿಂದ ನಡೆಸಿದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯೋಗ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿದೆ. ೨೦ರಿಂದ ೯೦ ವಯಸ್ಸು ಹೊಂದಿದ ಸುಮಾರು ೨,೪೦೦ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳು ವವರು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಪರಿಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಂತೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವಿಲ್ಲ, ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಟ್ಟ ಕೂಡಾ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆಂದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ತಾರ್ಕಿಕ ಶಕ್ತಿ ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ೨೫ ವರ್ಷದ ಯುವಕನ ಹೃದಯ ಹೇಗೆ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ೭೫ ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯವು ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಿಂದ ಕೂಡಿರು ತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದರ ಅರ್ಥ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮುಪ್ಪು ಬಂದಿತೆಂದು ಹೃದಯವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಂದು ಮನುಷ್ಯ ಮರಣಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜೆರೊಮ್‌ಪ್ಲೆಗ್ ಎಂಬ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು

ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಬಂಜೆತನ

ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಬಂಜೆತನವು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕಿರುಕಳ. ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದು, ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಅವರು ಅದನ್ನು ಮರೆತರೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಅವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಿ ಅವರು ರೋಸಿ ಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಳಬಹುದು, ತಲೆತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಪುರುಷರೂ ಸಹ ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಸಂಗಡ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಇದ್ದ ಓರ್ವ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಪ್ರೊಫೆಸರರನ್ನು ಯಾವ ವಿಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ''ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಜನ ಮಕ್ಕಳು ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವರು ತಕ್ಷಣ ಗಡಸು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ''ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಕಿದ್ದೇನೆ''ಎನ್ನುತ್ತ ಹೊರಟು ಹೋದರು. ನಾನು ಅವರ ಉತ್ತರ ಕೇಳಿ ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಹೋದೆ.

ನಿಜ, ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅವರನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿರ ಬಹುದು. ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಜನರು ದೋಷ ವನ್ನೆಲ್ಲ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ನಿಶ್ಚಿಂತೆ ಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ''ದೇವರು ಆಶೀರ್ವ ದಿಸಲಿಲ್ಲ''ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಅಂಥ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಪುರುಷ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ಪುರುಷ ಬಂಜೆತನ ಬರುವುದು. ಹಲವಾರು ಉದ್ಯೋಗ ಗಳು ಈ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

೧. ಬ್ರುಸೆಲ್ಲಾ ರೋಗದ ಪಶುಗಳಿಂದ

ಬ್ರುಸೆಲ್ಲಾ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಗೋವಿನ, ಎಮ್ಮೆಯ, ಕುರಿಗಳ ಹಸಿಹಾಲು ಉಂಡವರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತಗಲುವುದು, ಗೋವು, ಕುರಿಸಂಗೋಪನದ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇರು ವವರಿಗೆ, ಇವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬಂಜೆತನ ತರುವುದು. ವೈದ್ಯರು ಈ ಮಾತನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಡಬೇಕು.

ವೆಲ್ಡಿಂಗ್ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ

ವೆಲ್ಡಿಂಗ್ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಪುರುಷರು ಬಂಜೆ ಆಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಂತೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಮ್ಮಾರರಲ್ಲೂ ಬಂಜೆತನ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವೃಷಣದ ಮೇಲೆ ಉಷ್ಣತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಆಗುವುದು. ವೃಷಣದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯವು ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು. ಕಾರಣವೇ ಎರಡೂ ವೃಷಣ ಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದು ಎರಡು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಜೋಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವೃಣಷದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸ್ಥಗಿತ ಗೊಂಡು ಪುರುಷರು ಬಂಜೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

೩. ಚಾಲಕರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ

ಬಸ್ಸು ಕಾರು ಚಾಲಕರು ಬಂಜೆ ಆಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಚಾಲಕರು ಕೂಡ್ರುವ ಸ್ಥಳವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದು. ಈ ಬಿಸಿಯು ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದು.

೪. ಕೀಟನಾಶಕ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ

ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ವಾಸನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸೇರುವ ಹಲವಾರು ವಿಷಕಾರಿ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ರಕ್ತ ಸೇರಿ, ವೃಣಷದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ರೈತರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಾಣ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

೫. ಬಿಸಿ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ

ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಹವೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಲವಾರು ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ಪುರುಷ ಬಂಜೆತನ ತರುವುವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸುವವರು, ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆ, ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವವರು ಧಕ್ಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

೬. ಕುಸ್ತಿಪಟುಗಳಲ್ಲಿ

ಕುಸ್ತಿಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ ಕಾಣುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕುಸ್ತಿಪಟುಗಳ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಸುಂದರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಗಿಯಾದ ಕಾಚಾ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ವೃಣಷಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಜಾಸ್ತಿ ಶಾಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ಪರಿಣಾಮ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ ಬರುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

೭) ಡ್ರೈಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳಿಗೆ ಬಂಜೆತನ

ನೀರು ಮುಟ್ಟಿಸದೇ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವ ಧೋಬಿಗಳಲ್ಲೂ ಬಂಜೆತನದ ಕಾಡಾಟ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಧೋಬಿಗಳು ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ PCE (Perchloroethylene) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ದೇಹ ಸೇರಿ ವೃಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ವಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

೮) ಆಯಿಲ್ ಪೇಂಟ್ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಾರರಲ್ಲಿ

ಆಯಿಲ್ ಪೇಂಟ್ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಾರರು ಸದಾಕಾಲ ಪೇಂಟಿನ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸು ತ್ತಲೇ ಇರುವರು. ಈ ವಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಇಥೈಲಿನ್ ಗ್ಲೈಕೋಲ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಬಂಜೆತನ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

೯) ಸೀಸ ವಿಷ

ಸೀಸ ಎಂದರೆ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಲೆಡ್ ಎಂದರ್ಥ. ಇದೊಂದು ಧಾತು. ಇದನ್ನು ಹಲ ವಾರು ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇಹ ವನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯಿಂದ ಸೇರುವುದು. ದೇಹದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸೀಸ ಧಾತು ಜೀವಕೋಶಗಳು ದ್ವಿಭಜಿಸದಂತೆ ಮಾಡು ತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾರಣವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕೊರೆ ಕಾಣಿಸು ವುದು. ಅದೇ ತೆರನಾಗಿ ವೃಷಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ವೀರ್ಯಣು ವೃದ್ಧಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡು ವುದು. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶವೇ ಪುರುಷ ಬಂಜೆತನ.

ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ಪುರುಷ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಅವು ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬೇಗನೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದರ ಅರಿವು ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ■

ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಸುಂದರ ಕಾಲುಗಳು

ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಆಕೆಯ ಮುಖವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಆಕೆಯ ನೀಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸುಂದರ, ನೀಳ ಕಾಲುಗಳು ತರುಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಆಕೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

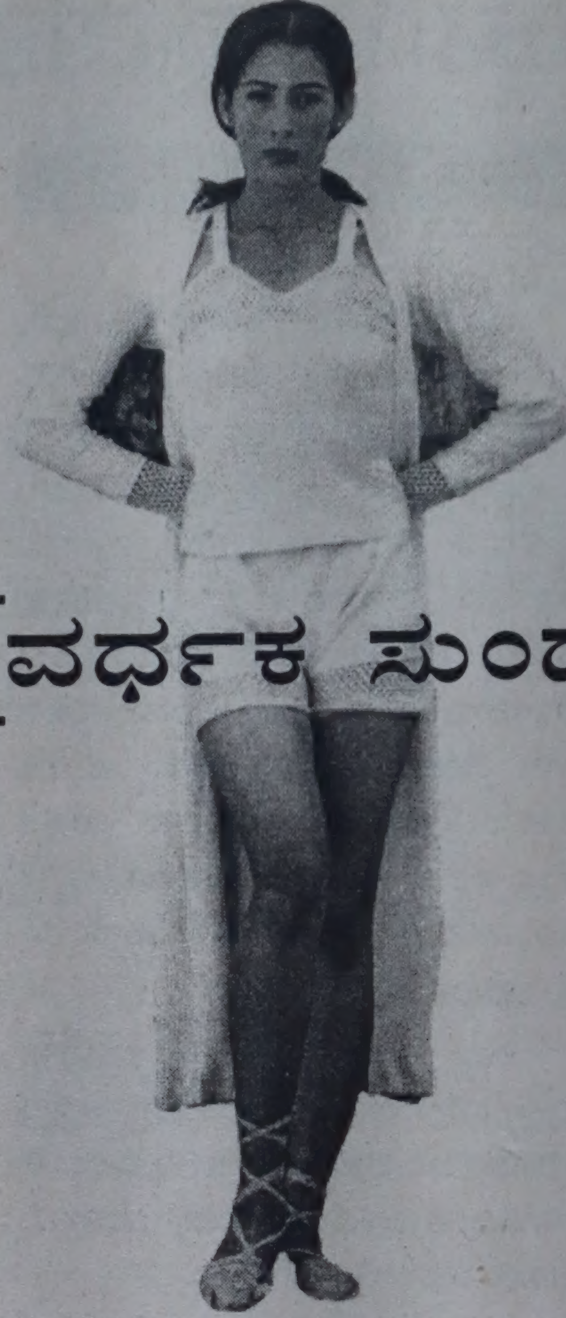
ನೀವೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೂರು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

೧. ವ್ಯಾಯಾಮ : ದೇವರು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವುದು ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ನಡೆಯು ವುದರಿಂದ, ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸುಪುಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪಾದ ಹಾಗೂ ಕಾಲನ್ನು ಗಡಿಯಾರದ ಒಂದು ಪೆಂಡುಲಂ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಕಾಲು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯು ತ್ತದೆ, ಸುಂದರ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಯತೆ (ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ) ಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ, ಹತ್ತು ಸಲ ಮಾಡಿ.

★ **ಸುಂದರ ಮೀನಖಂಡಗಳಿಗೆ :** ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ತುದಿ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

★ **ಹ್ಯಾರಿಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ನಾಯು :** ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಭಾರವನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿ. ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿ. ಇದು ಹ್ಯಾರಿಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಗಳು ತುಂಬು ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

★ **ಒಳತೊಡೆಗಳು :** ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಇಡಿ. ಒತ್ತಿ. ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರಬ್ಬರ್ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಾಗೇ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖದೊಂದಿಗೆ ನೀಲ ಕಾಲುಗಳ ಪಾತ್ರವು ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇರುವ ಕಾಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ, ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಕೇತವಾಗುತವೆ. ನಾವು ಮುಖಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಆಧ್ಯತೆ ಶಾರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥತೆ ಹಾಗು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಇತರ ಅಂಗಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಕಾರಣ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಆಧ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಸೌಂದಯ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಇಡೀ ಶಾರೀರ ಸೌಂದರ್ಯ ಸೂಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

✍ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

★ **ಜಘನ ಸೌಂದರ್ಯ :** ನಿಲ್ಲುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾರ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿರಬೇಕು. ಗುದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತೆ ಸಂಕುಚಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿ.

೨. ರೋಮ ನಿವಾರಣೆ

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ನುಣ್ಣನೆಯ ಕಾಲುಗಳು. ಕೆಲವರ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತಹ ರೋಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೋಮಭರಿತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಪುರುಷನೂ ಇಷ್ಟಪಡಲಾರ. ಕಾಲುಗಳ ರೂಪ ಎಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಲೈಂಗಿಕಾಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ಕರ್ಷಿಸುವ ಬದಲು ನಂದಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಮನಿವಾರಣೆ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಎರಡು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶೇವಿಂಗ್.

★ **ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ :** ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋವನ್ನು ತಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಸೂಕ್ತವಾಗಬಹುದು.

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಬೇಕು.
- ಮೇಣವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಕರಗಿದ ಮೇಣವನ್ನು ಮುಂಗೈ ಮೇಲೆ ತುಸು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಷ್ಣತೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಮೇಣವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ರೋಮಭರಿತ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಬೇಕು.
- ರೋಮ ಆರುವ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಟವಲ್ ಹಾಸಬೇಕು.
- ಮೇಣ ಒಣಗಿದ ಕೂಡಲೆ, ಅಂಗೈನಿಂದ ಟವಲನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಜಗ್ಗಬೇಕು. ರೋಮ ಮೇಣಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಣ ಟವಲಿಗೆ ಅಂಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಟವಲನ್ನು ಜಗ್ಗಿದಾಗ ರೋಮ ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತುಬರುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್.
- ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ನೋವು ನಿವಾರಕ

ಗುಳಿಗೆ ಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

- ಮೇಣವನ್ನು ಸುರಿಯುವ ಮೊದಲು 'ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆ ಸ್ಪ್ರೇ' ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ **ಶೇವಿಂಗ್ :** ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ವಾದ, ಸುಲಭವಾದ ಯಾರ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ರೋಮ ನಿವಾರಣಾ ವಿಧಾನ.

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಒರೆಸಿ.
- ಶೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ.
- ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ.
- ರೇಜರಿಗೆ ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಹಾಕಿ. ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಶೇವ್ ಮಾಡಿ. ಅಂದರೆ ಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ ಪಾದದ ಕಡೆಗೆ ಶೇವ್ ಮಾಡಿ.
- ಚರ್ಮ ಉರಿ ಬಂದರೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಲೇಪನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ.

೩. ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು

ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕನ್ನಡಿ. ಪ್ರತಿದಿವಸ ಚರ್ಮದ ಹೊರಪದರದಲ್ಲಿರುವ ಮೃತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉದುರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೇಗನೆ ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.

★ ಸೌಮ್ಯ ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

★ ತುಂಬಾ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ೯೮°F ಉಷ್ಣತೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು.

★ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪಾದಗಳಿಗೆ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೆನೆಯನ್ನೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

★ ಆದ್ರ್ರಕಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಈ ಮೂರು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಪಾಲಿಸಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಹುಶಾರಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ವರ್ಚಸ್ಸು ಬೆಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ■

ಸಮಾಧಾನ!

ಸಕ್ಕರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಿತ್ತು. ಇರುವೆಗಳೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಮುತ್ತಿಕೊಂಡವು. ಒಂದೇ ಒಂದು ಇರುವೆ ಮಾತ್ರ ದೂರವಿತ್ತು. ಗುಂಡ ಆ ಇರುವೆಯನ್ನೂ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಿ ತಳ್ಳಿದ.



ಅದು ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ದೂರ ಹೋಯಿತು. ಮತ್ತೆ ತಳ್ಳಿದ. ಮತ್ತೆ ದೂರ ಹೋಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಆ ಇರುವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ, ಅದರ ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ.

ವೈದ್ಯರು ಭೂತಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ '' ಈ ಇರುವೆಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಆಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಇದು ಸಕ್ರೆ ತಿನ್ನೊಲ್ಲ'' ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು!

—ಡಾ| ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

ಗಿಡದ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು

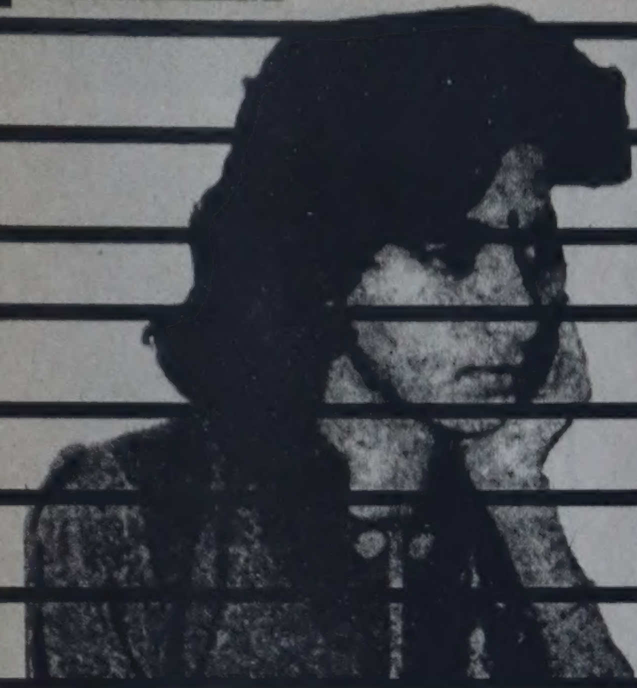
ಸಿಂಕೋನಾ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮರ. ಅದರ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ವಾಸಿ ಆಗುವುದು. ಇಂದಿಗೂ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಕಾರಕ ಮದ್ದು ಎಂದರೆ ಸಿಂಕೋನಾ ಗಿಡದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ವಿನೀನ್ ಮದ್ದು. ಅದರಂತೆ 'ಕೊಂಬ್ರಿತ-ಮ್ ಕ್ಯಾಫ್ರಮ್'



ಎಂಬುದು ಆಫ್ರಿಕೆಯ ಅಡವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಇದರ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮದ್ದು 'ಕೊಂಬ್ರಿತ್ ಸ್ಟ್ಯಾಟಿನ್' ಎಂದು. ಇದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ' ಹಾಗೆಯೇ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದ ಮದ್ದು. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಈ ಮದ್ದಿನ ಕಾರ್ಯವೂ ಸಹ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಅದೊಂದು ಹೊಸ ಹಾದಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಈ ಮದ್ದು ನೇರವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಹಲವಾರು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಒಳಪೊರೆಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗೆ ರಕ್ತ ಸಿಗದಂತಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ಮದ್ದು ಸರ್ವಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮದ್ದು ಪೇಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗಲಿದೆ.

-ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠ



ರೇಪ್ !... ರೇಪ್ !...

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಭಾಗ - ೧

ಅಹಲ್ಯೆ ರೂಪವತಿ, ಏರು ಜವ್ವನೆ. ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲೂ ಸಹ ಆಕೆಗಿಂತ ಸುಂದರವಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಧುರ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವ ಹರಯ. ಆದರೆ... ಆಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಗೌತಮನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕಾಯಿತು.

ಗೌತಮ ಋಷಿ. ನಾಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದವ. ಗುಡಿಸಲ ವಾಸ. ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳೇ ಆಹಾರ. ಋಷಿ ಜೀವನದ ಕಠೋರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವಿ. ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದವ. ಇನ್ನು ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಅವನ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನಾಯಿತು, ಅವನ ತಪಸ್ಸಾಯಿತು.

ಇಂದ್ರ ದೇವಲೋಕದ ಅಧಿಪತಿ. ಭೋಗ-ಭಾಗ್ಯಾದಿಗಳ ಪ್ರತೀಕ. ಸುಖವನ್ನು ಅರಸುವುದೇ ಅವನ ಹವ್ಯಾಸ. ಅವನು ದೇವರಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಇಚ್ಛಾರೂಪ ಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ. ದೇವರಾಜನಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಆಕಾಶಗಮನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದ.

ಹೀಗಿರುವಾಗ.....

ಗೌತಮ ಸೂರ್ಯ ಮೂಡುವ ಮೊದಲೇ ತನ್ನ ಆಶ್ರಮದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ. ನದಿಯೆಡೆಗೆ ನಡೆದ. ಪ್ರಾತಃರ್ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಸ್ನಾನ, ಜಪ ತಪಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಬರುವುದು ಅವನ ದಿನದ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು.

ಇಂದ್ರ, ಆಕಾಶಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಲಗಿದ್ದಳು ಸುರರನ್ನು ಮೀರಿಸುವ ಸುಂದರಿ ಅಹಲ್ಯೆ. ಮತ್ತೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಸರಿ ಇಂದ್ರ, ಗೌತಮನ ರೂಪ ಧರಿಸಿದ. ಒಳಬಂದ. ಅಹಲ್ಯೆಯ ಸನಿಹ ಸರಿದ. ಗೌತಮನ ಚರ್ಯೆ ಕಂಡ ಅಹಲ್ಯೆಗೆ ಸಂತಸ. ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಅಹಲ್ಯೆ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಮರೆತು ಗೌತಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಳು.

ನಿಜವಾದ ಗೌತಮ ಬಂದ.

ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಬೆರೆತು ಮೈ ಮರೆತಿದ್ದ ಇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಅಹಲ್ಯೆಯರನ್ನು ಕಂಡು ಗರ್ಜಿಸಿದ. ಆಗ ಇಂದ್ರ ಋಷಿ ರೂಪ ಬಿಟ್ಟು ನಿಜರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಂತು. ಗಡಗಡ ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಅಹಲ್ಯೆಯೂ ಸಹ ಬೆಚ್ಚಿ ಬಿದ್ದಳು. ನಡೆದ ಪ್ರಮಾದವನ್ನು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನಗಂಡಳು. ಗೌತಮನ ಕಾಲಿಗೆ ಎರಗಿ ರೂಪಸಾಮ್ಯದಿಂದ ತಾನು ಮೋಸ ಹೋದುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಗೌತಮ, ಕೋಪಾವಿಷ್ಟನಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ. 'ಕಲ್ಲಾಗು' ಎಂದು ಅಹಲ್ಯೆಗೆ ಶಾಪ ನೀಡಿದ. ಇಂದ್ರನ ಮೈ ತುಂಬ ಸಾವಿರ ಯೋನಿಗಳು ಮೂಡಲಿ (ಕಣ್ಣುಗಳು) ಎಂದು ಶಾಪವಿತ್ತ.

ಎಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಶಾಪ ?

ಏನೂ ತಿಳಿಯದೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ, ಅಹಲ್ಯೆ ಕಲ್ಲಾದಳು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದು ಬೇಕೆಂದೇ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದ ಇಂದ್ರನ ಮೈ ತುಂಬ ಯೋನಿಗಳು ! ಇಂದ್ರ ಜೀವಸಹಿತ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟ. ಗೌತಮ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ತೀರ್ಪುಗಾರ. ಕನಿಷ್ಠ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಜಡ.

ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗವೇನಾದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದರೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಆರೋಪದ ಮೇಲೆ ಇಂದ್ರ ಬಂಧಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನಿಗೆ ೭ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಜೀವಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಹಲ್ಯೆ ಶಾಪಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಶಿಕ್ಷೆಗೂ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಕನಿಕರಕ್ಕೆ ಅರ್ಹಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಕರಣ ನಡೆದದ್ದು ಧರ್ಮ ನಾಲ್ಕೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಕೃತಯುಗದಲ್ಲಿ ! ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಲ್ಲ!!

ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಎಂಬುದು ಆರಂಭವಾದದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದಿತೆ? ಅಥವಾ ಅನಂತರ ನಡುವೆ ಎಲ್ಲೋ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ? ಏಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು? ಏಕೆ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಉಳಿದುಬಂದಿದೆ... ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ಸಂಭೋಗ / ಹಠ ಸಂಭೋಗ

ಸಂಭೋಗ ಒಂದು ಮೂಲಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೇವಲ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಸುಖ ಪಡೆಯಲು ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂಭೋಗ ಸುಖ ಅವನ ಬದುಕಿನ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಗೂ ಸುಖ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಸುಖ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದಾಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರದಿರುವಾಗ?... ಒಬ್ಬರ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಸಂಭೋಗಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದಾಗ....?

ಸ್ತ್ರೀಯೋರ್ವಳ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಪುರುಷ ಸಂಭೋಗಿಸಿದಾಗ ಅದು ಹಠ ಸಂಭೋಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷನ ಇಚ್ಛೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಅದು ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಎಂದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ ವರ್ತನೆ 'ಅಶ್ಲೀಲ ದುಂಡಾವರ್ತನೆ' (INDECENT ASSAULT) ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಎಂಬ ಪ್ರಯೋಗ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನ RAPE ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಸಮಪದವಾಗಿ ಬಳಸಿದೆ. RAPE ಪದಕ್ಕೆ ಸಮಪದವಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಾನಭಂಗ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮುಂತಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇವು RAPE ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಟ್ಟನೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ RAPEನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸುವ 'ಹಠ ಸಂಭೋಗ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಆದ್ಯತಾ ಪದವನ್ನಾಗಿ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

ಆರಂಭ

ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಕಾಲದ, ಯಾವುದೇ ದೇಶದ ಯಾವುದೇ ನಾಗರೀಕತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಎಂಬುದು ಆರಂಭವಾದದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ ? ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದಿತೆ ? ಅಥವಾ ಆನಂತರ ನಡುವೆ ಎಲ್ಲೋ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತೆ? ಏಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು? ಏಕೆ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಉಳಿದು ಬಂದಿದೆ... ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನೆಂಬ ಜೀವಿಯು ೧.೬೫ ಮಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹುಟ್ಟಿದನು. ಇವನು ಸ್ವಭಾವತಃ ಅಲೆಮಾರಿ. ಸುಮಾರು ೧೫೦ ಜನರ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರು, ಮಕ್ಕಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಸಿಮಾಂಸ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಇವನ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು.

ಬೆಂಕಿಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ೪ ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಂಡುಕೊಂಡನು. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಬೆಂಕಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಕತ್ತಲನ್ನು ಓಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ದೂರವಿಟ್ಟನು.

ಗುಂಪಿಗೆ ಒಬ್ಬ ನಾಯಕನಿರುತ್ತಿದ್ದನು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಅವನು ಕೂಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರು ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಇಡೀ ಗುಂಪಿನ ಆಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಮಷ್ಟಿ ಬದುಕು ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು.

ಇಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು ೯,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಮನುಷ್ಯ ಅಲೆಮಾರಿ ಬದುಕಿಗೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡಿದನು. ನದಿ ಬಯಲಿನ ಮೆಕ್ಕಲು ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟನು. ಕೃಷಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದನು. ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲಿಗಾಗಿ, ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಪಳಗಿಸಿ ಸಾಕಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಮನುಷ್ಯನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸ್ಥಿರಆಸ್ತಿ, ಚರಆಸ್ತಿಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ತಾನು, ತನ್ನದು ಎಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ಆಸ್ತಿ ಪರರ ಪಾಲಾಗದಿರಲು, ತನ್ನವರಿಗೆ ದಕ್ಕಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ 'ಮದುವೆ' ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಒಬ್ಬ ಗಂಡು ಮದುವೆಯಾದ ಎಂದರೆ, ಆಕೆಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಅವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಿರುತ್ತಿತ್ತು, ಆಗ ಅವಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲ ಅವನೇ ತಂದೆ ಎಂದು ನಿರೂಪಿತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಆಸ್ತಿ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳು, ಕುಟುಂಬ, ಕುಟುಂಬ ಗೌರವ, ಕುಟುಂಬ ಘನತೆ, ಕುಟುಂಬದ ಮರ್ಯಾದೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬಂದವು.

ಒಬ್ಬನು ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಗವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಪರಾಧವೆಂದಾಯಿತು. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಗಂಡನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ಪುರುಷರನ್ನು ನೆನೆಸುವುದೂ ಪಾಪವೆಂದು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಹೆಣ್ಣಿನ ಪವಿತ್ರತೆಗೆ, ಪಾತಿವ್ರತ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬಂದಿತು. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಶೀಲವೇ ಭೂಷಣ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬಲವಾಯಿತು. ಈ ಶೀಲವನ್ನು ಕಾಯುವ ಕೆಲಸ ಗಂಡಿನ ಹೊಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಕಾಯಲಾಗದವನು ಹೇಡಿ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಅವಮಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮಸಿ ಬಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಅವರ ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ವ್ಯಾಖ್ಯೆ

ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಠಸಂಭೋಗ ಒಂದು ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರೋಧವಾದ ಯಾವ ಯಾವ ಸಂಭೋಗಗಳು ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

೧) ಗಂಡನಾದವನು ೧೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು.

೨) ೧೬ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ (ಆಕೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದ್ದರೂ ಸರಿ, ಇರದಿದ್ದರೂ ಸರಿ) ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು.

೩) ೧೬ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಯುವತಿಯೊಡನೆ, ಆಕೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಅವಳ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು.

೪) ೧೬ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬೆದರಿಸಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು. ಉದಾ : ನೀನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ನಿನ್ನ ಎದುರಿಗೇ ಕೊಲ್ಲುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೆದರಿಸಿ, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು.

೫) ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ತಾನು ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆಕೆಯನ್ನು ವಂಚಿಸಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು. ಇಂದ್ರನು ಅಹಲ್ಯೆಯನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ.

'ಕುನಿಯ' ಎಂಬ ಯುವತಿಯ ಗಂಡ 'ಬಸೋರಿ'. ಈತ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ೧೨ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿವಸ ಮಸ್ತ್‌ರಾಂ ಎಂಬ ಬೈರಾಗಿ ನಾನೇ ನಿನ್ನ ಗಂಡ, ೧೨ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದೆ, ಈಗ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಆಕೆಯನ್ನು ನಂಬಿಸಿ ಅವಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿದ. ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ, ಕಳ್ಳ ಸನ್ಯಾಸಿ ಬಸೋರಿಯ ತಮ್ಮ ಲಾಲುವನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ, ಸತ್ಯಸಂಗತಿ ಹೊರಬಂದಿತು. ಮಸ್ತ್‌ರಾಂನನ್ನು ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಆರೋಪದ ಮೇಲೆ ಬಂಧಿಸಿದರು. ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ರ ಅನ್ವಯ ಮಸ್ತ್‌ರಾಂನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಹದಿನೈದು ಛಡಿಯೇಟುಗಳ ಶಿಕ್ಷೆ ದೊರೆಯಿತು.

೬. ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತಿಮಿತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಾಗ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ಚಿಂತನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ, ಪೂರ್ವಾಪರಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಆಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದರೂ ಅದು ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದು ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ವಿವರ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು: ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ, ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು (ಆಕೆ ಕನ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಹರಿದಿರಬೇಕು) ತಾಡನವಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದಿದೆ ಎನ್ನಲು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಕಾನೂನು. ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶದ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಕೃತ್ಯ ನಡೆದಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಾಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕಾನೂನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾನೂನು ಒಪ್ಪಬಹುದಾದಂತಹ ಪುರಾವೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೫ ರ ಅನ್ವಯ ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೫೪ರ ಅನ್ವಯ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗೌರವ ಚ್ಯುತಿಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದ ಆರೋಪದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಏಕೆ ?

ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಏಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

★ **ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹಾಗೂ ಅವಹೇಳನ :** ಆದಿ ಮಾನವನು ಅಲೆಮಾರಿ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಮೂರು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಭಯವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳದ್ದು. ಎರಡನೆಯದು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳದ್ದು ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯದು ಶತ್ರುಗಳದ್ದು.

ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಜನ, ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯುದ್ಧ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಒಬ್ಬರು ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೋತವರ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಗೆದ್ದವರ ಪಾಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ 'ವಸ್ತು'ಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಗುಂಪಿನ ಹೆಂಗಸರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಹಠ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ದಾಸಿಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಗೆಲುವಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಸೋತವರ ಅವಹೇಳನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇದು 'ಅನಾಗರಿಕ' ಎಂದು, ಈಗ ನಮಗನಿಸಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಈಗಲೂ ಸಹ ಸೈನಿಕರು ಶತ್ರುಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೇಲುಗೈಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿನ ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

★ **ಶೋಷಣೆ :** ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವರ್ಣ ಪದ್ಧತಿ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಆರಂಭವಾಯಿತೋ ಅದು ನಮಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಶೋಷಣೆ ಇಂದಿಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.

ಕೆಳವರ್ಗದವರು ಯಾವುದಾದರೂ 'ಅಪರಾಧ'ವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಮೇಲುವರ್ಗದವರು ತಿರುಗಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಅವರ ಗುಡಿಸಲುಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯಿಡುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರನ್ನು ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿಸಿ ಛಡಿಯೇಟು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕಬ್ಬಿನ ಜಲ್ಲೆಗಿಂತಲೂ ಕಡೆಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಇಂದೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

★ **ದ್ವೇಷ :** ವರ್ಣ ಸಂಘರ್ಷದಂತೆ, ಕೋಮುದ್ವೇಷ ಈ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಕೋಮು ದಳ್ಳುರಿ ಭುಗಿಲೆದ್ದಾಗ, ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಡಿದೊಗೆಯುವಂತೆ, ಅವರ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಠ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹಠ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಂದು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಧರ್ಮವೂ ಸಾರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ದ್ವೇಷ ಸಾಧಿಸ ಹೊರಟ ಮನುಷ್ಯ ಮತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಧರ್ಮದ ಅಫೀಮು ಅವನನ್ನು ಅಂಧನನ್ನಾಗಿಸಿರುತ್ತದೆ. ರಾಕ್ಷಸತ್ವವಷ್ಟೇ ವಿಜ್ರಂಭಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೂ ಸಹ, ಇಂದಿಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿದೆ.

★ **ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿ :** ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಿಡಿ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಯೋಸಹಜವಾದ ಬಯಕೆಗಳು ಪುಟಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರು ಟಿ.ವಿ., ಸಿನಿಮಾಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಒಬ್ಬಂಟಿ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹಲವು ಗಂಡಸರು ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮೂಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ವರದಿಗಳು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅವರು ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ? ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅದರ ಚರ್ಚೆ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅನವಶ್ಯಕ.

★ **ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ :** 'ಕನ್ಯೆಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ' ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಏಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಏನೂ ಅರಿಯದ ಹಸುಳೆಯರನ್ನು ಚಾಕೊಲೆಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಆಸೆ ತೋರಿಸಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮುಗ್ಧರು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಅನುಭವವಿಲ್ಲದವರು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಬಲರು. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯ ಆಸೆಗಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳಬಲ್ಲರು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಈ ನರಾಧಮರ ಕೈಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಣವೊಂದೇ ಇದಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಅಪರಿಚಿತರು ಕರೆದರೆ ಹೋಗಬಾರದು; ಅವರು ಕೊಡುವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಹೆತ್ತವರು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಚಿತರಾದವರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಒಳಚಿಡ್ಡಿಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ

ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು, ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬು ದನ್ನೂ ಸಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿರಬೇಕು.

ಅಮಾಯಕ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವ ಕಳ್ಳಸ್ವಾಮಿಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸುವ ಕುಖ್ಯಾತ ಬೂಟಾಟಿಕೆ ಬೂದಿ ಬಡುಕರ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

★ **ಅಸಹಾಯಕತೆ:** ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಲ್ಲದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು, ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಬಂದಾಗ, ಸಂಬಂಧಿಕರೇ ಆ ಅಬಲೆಯರನ್ನು ಹಠ ಸಂಭೋಗಿಸುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪೊಲೀಸರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ರಿಮ್ಯಾಂಡ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಕೆಲವು ಸಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಸಹ ಅಸಹಾಯಕ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ರಕ್ಷಕರೇ ರಾಕ್ಷಸರಾಗಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಬಹುದು.

ರಹಸ್ಯ :

ಬಹಳಷ್ಟು ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಈ ಸಮಾಜದ ಹೆದರಿಕೆ. ಆಕೆ ಕುಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ . ಮದುವೆಯಾದವಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಗಂಡ ಮನೆಗೆ ಸೇರಿಸದಿರುವ ಭೀತಿ. ಸಮಾಜವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಅಪರಾಧಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಿಸಲು ದಿಟ್ಟ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಂಡ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಸಿಕ್ಕಿದರೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಪೊಲೀಸರು ಹಾಗೂ ಕಾನೂನು ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್‌ಗಂನಂತೆ ಜಗಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಎಂತಹವರಿಗಾದರೂ ತಾಳ್ಮೆ ತಪ್ಪಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಹಠಸಂಭೋಗ ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಒಪ್ಪಿಗೆ

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕಾನೂನಿನಂತೆ ೧೬ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿರುವ ಹೆಣ್ಣು, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಆಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ, ಪೂರ್ವಾಪರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ನೀಡಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕಾನೂನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ನಡೆಸುವ ಸಂಭೋಗ, ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಭೋಗ ಪೂರ್ವದಲ್ಲೇ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಸಂಭೋಗ ನಂತರ ಪಡೆಯುವ ಒಪ್ಪಿಗೆಗೆ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ.

ಈ ನಿಯಮವು ವೇಶ್ಯೆಯರ ಬಳಿಯೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ವೇಶ್ಯೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರವೇ ಆಕೆಯನ್ನು ಕೂಡಬೇಕು. ಆಕೆ ವೇಶ್ಯೆ, ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ದಂಧೆ ನಡೆಸುವವಳು ಎಂದು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಬಂದಂತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾನೂನು ವೇಶ್ಯೆಗೂ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಒಪ್ಪಿಗೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿನಾಯತಿ ಎಂದರೆ ವಿವಾಹ. ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡಿಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡನಾದವನು ಪ್ರತಿಸಲ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಆಕೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಗಂಡನಿಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ ಮೂಡಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಇರದಿರಬಹುದು. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆಕೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಳಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಂಡನಾದವನು ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಆಕೆಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸಬಹುದು. ಕಾನೂನು ಇದನ್ನು ಹಠಸಂಭೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಾಹದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಜ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳಾವಾದಿಗಳು 'ಮದುವೆ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಅಸಂಖ್ಯ ಹಠಸಂಭೋಗಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ' ಎಂದು ವ್ಯಂಗ್ಯದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದುಂಟು.

ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಹೆಂಡತಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರು ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿಚ್ಛೇದನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅವರು ಮದುವೆ ನೀಡುವ ಸಂಭೋಗ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. (ಮಾಜಿ) ಗಂಡನಾದವನು ಒಂದುವೇಳೆ (ಮಾಜಿ) ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಆಕೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಅದು ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಮಾಜೀ ಗಂಡನ ವಿರುದ್ಧ ಕಾನೂನಿನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಧರ್ಮಗಳು, ಜಾತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ವಿವಾಹ ಮತ್ತು ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಮ್ಮವೇ ಆದ ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ದಂಪತಿಗಳು ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕಾನೂನು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಬೇರೆಯಾದ ಗಂಡಸು, ತನ್ನ ಮಾಜಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಅವಳ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೂಡ ಬಯಸಿದರೆ, ಅದು ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಘಟ್ಟವೆಂದರೆ - ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಪಿಯೇ ಋಜುವಾತನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, 'ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತಾನು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೆಣ್ಣು ನುಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಮರುಪ್ರಶ್ನಿಸದೆ ಕಾನೂನು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

➡ **ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ಕ್ಲಾಜ** (a) : ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಅಥವಾ ಅವನ ಕೈ ಕೆಳಗಿನವರು ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವಿಕೆ.

➡ **ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ಕ್ಲಾಜ** (b) : ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವಕರು (ಅಧಿಕಾರಿಗಳು) ಅಥವಾ ಅವರ ಕೈಕೆಳಗಿನವರು ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವಿಕೆ.

➡ **ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ಕ್ಲಾಜ** (c) : ಜೈಲು, ರಿಮ್ಯಾಂಡ್ ಹೋಂ, ಸರ್ಕಾರ ನಡೆಸುವ ಇತರೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಅವರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವಿಕೆ.

➡ **ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ಕ್ಲಾಸ್** (d) : ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ

ಸಿಬ್ಬಂದಿಯು ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು.

➠ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ಕ್ಲಾಜ (e) : ಗರ್ಭವತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದು.

➠ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ಕ್ಲಾಜ (f) : ೧೨ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯ ಮೇಲೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವಿಕೆ.

➠ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ಕ್ಲಾಜ (g) : ಸಾಮೂಹಿಕ ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದಾಗ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು 'ತಾನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕು ಆಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ 'ಮಥುರ ಪ್ರಕರಣ' ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿದೆ.

ಮಥುರ ೧೫-೧೬ ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ. ಅಶೋಕ್ ಇವಳ ಗಂಡ. ಮಥುರಳ ಸಹೋದರನು, ಮಥುರ ಅವಳ ಗಂಡ ಹಾಗೂ ಇತರ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ದೂರನ್ನು ನೀಡಿದ. ಆ ರಾತ್ರಿ ಪೊಲೀಸರು ಮಥುರ ಹಾಗೂ ಅಶೋಕರನ್ನು ಠಾಣೆಗೆ ಕರೆಸಿದರು.

ವಿಚಾರಣೆಯಾಯಿತು. ನಂತರ ಪೊಲೀಸ್ ಕಾನ್‌ಸ್ಟೇಬಲ್ ಗಣಪತ್ ಮಥುರಳನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಕಟ್ಟಡದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಪಾಯಿಖಾನೆಯ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದ. ಅಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಹಠಸಂಭೋಗಿಸಿದ.

ಕೂಡಲೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ, ಮಥುರ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಬಗೆಗೆ ಗಂಡ, ಸಹೋದರ ಹಾಗೂ ಬಾಂಧವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಅವರೆಲ್ಲ ಕೂಡಲೆ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಕದ್ದಮೆಯನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆದು ೨೦ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಆಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಆಕೆಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆ ನಡೆಸಿರಬಹುದಾದ ಹೋರಾಟದ ಯಾವ ಕುರುಹೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಕನ್ಯಾಪಟಲ ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹರಿದಿರುವುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಆಕೆಯ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಚೆಲ್ಲಿರುವುದು, ಗಣಪತಿಯ ಪೈಜಾಮದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವಿರುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟು, ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದಿರುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಹಠಸಂಭೋಗ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂದಿತು. ಆಗ ಜನ ತೀರ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ಟೀಕೆಗೆ ಒಳಗಾಯಿತು. ಆಗ ಕಾನೂನಿನ ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಯಿತು. ಪೊಲೀಸರ ಸುಪರ್ದಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಹಠಸಂಭೋಗದ ಆರೋಪ ಬಂದು, ಅದು ತನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯಿತು ಎಂದು ಆ ಹೆಣ್ಣು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಹೊಸ ಕಾನೂನು ಬಂದಿತು. ಅದುವೇ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ರಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲಾಸ್ (a) ದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕ್ಲಾಸ್ (g) ವರೆಗಿರುವ ಹೊಸ ಸೇರ್ಪಡೆ.

ವೈದ್ಯರು :

ಭಾ ದಂ ಸಂ (ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆ) ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ಕ್ಲಾಸ್ (d) ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮೇಲೆ ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೂ ಸಹ ಆರೋಪ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾದ ಋಜುವಾತೂ ಆಗಿದೆ.

೧೪ ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಋತು ಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆಗೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದಳು. ಆಗ ವೈದ್ಯನು ಅವಳನ್ನು ಸಂಭೋಗಿಸಿದ. ಸಂಭೋಗಿಸುವುದೇ ನಿನ್ನ ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿಸಿದ್ದ. ಕೊನೆಗೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಠಸಂಭೋಗದ ಆರೋಪ ಋಜುವಾತಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಯಿತು.

ವೈದ್ಯರು ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ, ಮತ್ತೋರ್ವ ಹೆಂಗಸಿನ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ದಾದಿಯೋರ್ವಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದು ಒಳಿತು. ವೈದ್ಯರು ಸ್ತ್ರೀಯ ಸ್ತನ ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮೊದಲು ತಾನು ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಅವಳ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ದಾದಿಯ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಇರಬೇಕು.

ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅರಿಯದೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಆರೋಪವನ್ನು ಹೊರಿಸಬಹುದು.

ಸಾಧ್ಯವೆ ?

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು 'ಇಂತಹವರಿಂದ' ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆಯಿತು ಎಂದು ದೂರನ್ನು ತಂದಾಗ, ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಅಂತಹದ್ದು ನಡೆದಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ಆ ಹೆಣ್ಣು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ, ಹಠಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಾಗ, ಆಕೆ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ. ಆಕೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಠಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಂದಾಗ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಹೆಣ್ಣು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಓಡಬೇಕು, ಕೂಗಬೇಕು, ಅರಚಬೇಕು, ಪರಚಬೇಕು, ಕಚ್ಚಬೇಕು, ಹೊಡೆಯಬೇಕು, ದೂಡಬೇಕು, ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಮೈಕೈ ಮಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆ ಹರಿಯಬಹುದು, ತರಚು ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆಲ್ಲ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿದ್ದರೆ, ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಹೌದು... ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವು ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ... ಆಕೆಯ ಆರೋಪವನ್ನು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಜಾಯಿಷಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಕಾನೂನು. ಇಬ್ಬರೂ ಸಮವಯಸ್ಕರಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಆಕೆ ಹಠಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲಳಾಗಿದ್ದು, ಪುರುಷ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಗಾಧ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅವನು ಒಬ್ಬನೇ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದ ಎಂಬ ಆರೋಪವನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಒಪ್ಪಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಶ್ರಮಜೀವಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಯಾಗಿ, ಶ್ರೀಮಂತ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಬಹುದು.

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು

ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಠಸಂಭೋಗ ?

ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವು ಜನ ಗಂಡಸರು ಸೇರಿ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಿನನಿತ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವಾದರೂ ಪೊಲೀಸರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆರೋಪಿಗಳ ಅಪರಾಧ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿ ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸನ್ನು ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಅದು ಹಠಸಂಭೋಗ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು, ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸನ್ನು ಅವನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ! ?...... ಅಥವಾ ಹಲವು ಹುಡುಗಿಯರು ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಹಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ... ಅದನ್ನು ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಭಾ. ದಂ. ಸಂ. ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ರ ಅನ್ವಯ ಹಠಸಂಭೋಗದ ಆರೋಪದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ?

ಇಲ್ಲ.

ಕಾನೂನಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಹಠಸಂಭೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡನ್ನು ಹಠಸಂಭೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ, ಹೆಣ್ಣಾದವರು ಪುರುಷನ ಮೇಲೆ, ಅವನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲ ? ಖಂಡಿತ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಮೂಹಿಕ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ನಡೆದಿರಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಚ್ಯುತಿ ತಂದ ಆಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಹಠಸಂಭೋಗದಷ್ಟು ಉಗ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿರದಿರುವಾಗ, ಪುರುಷನ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಭೀತಳಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಬಲಳಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ತನ್ನ ಪರಿವೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ವಾದವನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಹೆಣ್ಣು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೇನು ಮಾಡಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಆಕೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹಠ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಕಾನೂನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಯಾರೋ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಬಲಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಓರ್ವ ಕನ್ಯೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಥಮ ಸಂಭೋಗ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗದಂತೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ನಡೆದಿವೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅರಿವಳಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾಗ, ಕೋಮದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅಪಸ್ಮಾರದ ನಂತರ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನವಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ವಶೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಕೆಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಅವಳನ್ನು ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಠಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸು :

ನ್ಯಾಯಾಲಯ ತೀರ್ಪನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಹಠಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣಿನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹಾಗೂ ಆರೋಪಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಕಾನೂನಿನ ಅನ್ವಯ, ೧೪ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ, ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಅಸಮರ್ಥನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂತಹ ಹುಡುಗರ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಆರೋಪವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗನಿಗೆ ಹಠಸಂಭೋಗದ ಕಾನೂನಿನ ಬದಲು, ಮಹಿಳೆಯ ಗೌರವಚ್ಯುತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾನೂನಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೀಗಿಲ್ಲ.

ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಗನೋರ್ವ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಬಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹುಡುಗನೋರ್ವನ ಮೇಲೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಆರೋಪ ಬಂದಾಗ, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಪ್ರಕರಣ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಭಾದಂಸಂ ಸೆಕ್ಷನ್ ೮೨ ಮತ್ತು ಸೆಕ್ಷನ್ ೮೩ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸೆಕ್ಷನ್ ೮೨, ಏಳು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರು ಮಾಡುವ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಹುಡುಗರು ದಂಡನಾರ್ಹರಲ್ಲ. ಸೆಕ್ಷನ್ ೮೩, ೭-೧೨ ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗಿನ ಹುಡುಗರು ಮಾಡುವ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ತಾನು ಮಾಡುವ ಅಪರಾಧದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರದ ಹುಡುಗ, ಸಂದರ್ಭವಶಾತ್ ಕೃತ್ಯವೆಸಗಿದ್ದರೆ, ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಅವನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಆರೋಪಿ ಹುಡುಗನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅನ್ವಯ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಸ್ವರೂಪ ನಿರ್ಣಯವಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯುವಜನರು ಹಠ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಜನ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ೮೦ ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧರೂ ಸಹ ಹಠಸಂಭೋಗ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಘಟನೆಗಳಿವೆ.

ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು ಇಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ೨ ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕಿಯವರೆಗೆ, ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರೂ ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವೇ

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು....???

ಹತ ಸಂಭೋಗದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕರಣ, ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿದಾಗ, ಈ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ತೀವ್ರ ಚರ್ಚೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

೧. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು, ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹಠಸಂಭೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು,'ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು, ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಹಠಸಂಭೋಗಿಸಲಾರ ಎಂದೇ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ವಿನಾಯತಿಗಳಿವೆ.

ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದಾಗ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಿ ದಣಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದು ಹೋರಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕುಸಿದಾಗ, ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹಠಸಂಭೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ, ಹಲವು ಗಂಡಸರು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಸೋಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರು ತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಆಕೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನೂ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮವರ್ಗದ ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ, ಧೈರ್ಯವಂತಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ, ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ, ತಿರುಗಿಸಿ ಅವನಿಗೇ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಸುವ ಛಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ಉಚ್ಛ ವರ್ಗದವಳಾಗಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯಾವಂತಳಾಗಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಳಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ದೈಹಿಕ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ಗಣಿಸಿದ ನಂತರವೇ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೨. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹಠಸಂಭೋಗಿಸ ಬಹುದೆ?

ಕನ್ಯೆಯು ಸಹಜ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರವೇಶ ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕನ್ಯೆ ಸಹಜ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯ ಅರೆಬರೆ ಪ್ರವೇಶ ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಸಹ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಕಾನೂನಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಅರೆಪ್ರವೇಶವೂ ಹಠಸಂಭೋಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗದ ಅನುಭವ ಉಳ್ಳ ಮಹಿಳೆ ಸಹಜ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ಸಹ, ಆಕೆಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

೩. ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಠಸಂಭೋಗಿ ಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣು ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದಾಗ, ಅಪಸ್ಮಾರದ ನಂತರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದಾಗ, ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿರುವಾಗ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕು ಅರಿವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಸಮ್ಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅಚೇತನಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಆಕೆಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಹಠ ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣು ಕನ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಾಗ, ಅಪಾರ ನೋವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಉರಿ, ಅತಿಸ್ರಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಒಳಬಟ್ಟೆಗಳು ಕೊಳಕಾಗಿರಬಹುದು. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಲಾರಳು, ನಡೆಯಲಾರಳು, ಆಗ ಆಕೆ ತನಗಾಗುತ್ತಿರುವ ವೇದನೆಯನ್ನು ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಒಪ್ಪಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ದೂರನ್ನು ತಂದರೆ, ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಆರೋಪವನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪದಿರಬಹುದು.

೪. ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರೋಫಾರಂ ಇರುವ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ, ಆಕೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಆಕೆಯನ್ನು ಹಠ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲ... ಇದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕ್ಲೋರೋಫಾರಂನಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಅರಿವಳಿಕೆಯ ತಜ್ಞರೇ, ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸಬಯಸಿದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಇಬ್ಬರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಲೋರೋಫಾರಂ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿಸಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗಿಸಿದ ಕಥೆ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಥೆ ಮಾತ್ರ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಗಂಡಸರು, ಋತುಮತಿಯರಾಗದ ಕನ್ಯೆಯರೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ, ತಮಗೆ ಬಂದಿರುವ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆತ್ತವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

ಗೋಪ್ಯತೆ

ಹಠಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣಿನ ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ, ಸೀಮಿತ ಜನರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಯಬಹುದು. (ಸಿ.ಪಿ.ಸಿ. ೩೨೭, ಸಬ್‌ಸೆಕ್ಷನ್ ೨ ಮತ್ತು ೩) ಹಾಗೆಯೇ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ ಹಾಗೂ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೬ A-D ಅನ್ವಯ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಗುರುತು ಪರಿಚಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ನಿರ್ದೇಶನವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯ ಹೆಸರು, ಗುರುತು, ಪರಿಚಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಸೆಕ್ಷನ್ ೨೨೮-A ಅನ್ವಯ ಶಿಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಅನುಮತಿಯೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗಿರುವ ಅರುಣಾ ಶಾನುಭಾಗ್ ಪ್ರಕರಣ

♣ ಪಾರ್ವತಿ ಶಂಭು

೧೯೭೩ ನವೆಂಬರ್ ೨೭ರ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಂಬಯಿಯ ಕಿಂಗ್ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನರ್ಸ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅರುಣಾ ಶಾನ್‌ಭಾಗ್‌ಳ ಮೇಲೆ ಬರ್ಬರ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆಯಿತು. ಅತ್ಯಾಚಾರ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಪ್ರಕರಣ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಾಕ್ಷಿ ಸಿಗದೇ, ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಘಟನೆಯ ಮೇಲೆ ಜನ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿ ನಂತರ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅರುಣಾ ಪ್ರಕರಣ ಹೀಗಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆದಂದಿನಿಂದಲೂ ಜನರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕಿಚ್ಚಿಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆದ ನಂತರದ ಅರುಣಾಳ ಘೋರವಾದ ಬದುಕು!

ಎಲ್ಲಾ ಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಂತೆ ಅರುಣಾ ಶಾನುಭಾಗ್ ಸಹ ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಳೋ? ೨೫ರ ತರುಣಿಗೆ ಮದುವೆ ಸಹ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿತ್ತು. ಎಂದಿನಂತೆ ೭೩ರ ನವೆಂಬರ್ ೨೭ರಂದು ಆಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿದಳು. ಸಮಯ ರಾತ್ರಿ ೧೦ ಗಂಟೆ ದಾಟಿತ್ತು. ಹೊತ್ತು ಬಹಳವಾದ ಕಾರಣ ಅಂದು ನರ್ಸ್ ಕ್ವಾಟರ್ಸ್‌ನಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ, ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವಸ್ಕುಲಾಲ್ ಥೊರೈಕ್ ಸೆಂಟರ್‌ನತ್ತ ನಡೆದಳು. ಅದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸೋಹನ್‌ಲಾಲ್ ಭಾರ್ತಾ ಎಂಬ ಧೂರ್ತ ಹೊಂಚುಹಾಕಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದು, ಅರುಣಾಳ ಮೇಲೆರಗಿದ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆಸಿದ. ಅವಳು ಕೂಗಬಾರದೆಂಬ ಉದ್ದೇಶ ದಿಂದ ಆಕೆಯ ಕತ್ತಿಗೆ ನಾಯಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಸರಪಳಿ ಬಿಗಿದ! ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಘಟನೆ ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಬರುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.



ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ೮ ಗಂಟೆಗೆ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವಸ್ಕುಲಾಲ್ ಥೊರೈಕ್ ಕೇಂದ್ರದ ಕಸ ಗುಡಿಸಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನೌಕರ ಹೋದಾಗ ಅರುಣಾ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ದೃಶ್ಯ ಕಂಡ. ಅರುಣಾಳ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಮೆದುಳು ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೀವವಿದ್ದರೂ, ಅವಳ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಸ್ಪಂದಿಸದೇ ಅರುಣಾ ಜೀವಚ್ಛವವಾಗಿಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅಂದಿನಿಂದ ಅರುಣಾ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ೨೪ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲವನ್ನು ಅದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಳೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಇಡೀ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸವಾಲು ಹಾಕುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರುಣಾ ಮಲಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಗೆ ಈಗ ೫೦ ವರ್ಷಗಳು.

ಅರುಣಾ ಕೆ.ಇ.ಎಂ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಅವಳನ್ನು ಆ ದಿನದಿಂದ ಈ ದಿನದವರೆಗೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅರುಣಾಗೆ ಆಗಿರುವುದಾದರೂ ಏನು? ಮೆದುಳಿಗೆ ಶಾಕ್ ಆಗಿದೆಯೇ? ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಕತ್ತಿಗೆ ಸರಪಳಿ ಬಿಗಿದದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ನಿಂತು ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸತ್ತವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೇ? ಘಟನೆ ನಡೆದ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಶವದಂತೆಯೇ ಬದುಕಿರುವ ಅರುಣಾ ಮತ್ತೆ ಮುಂಚಿನಂತಾಗಬಹುದೇ? ಇಷ್ಟೊಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇಂತಹ ಬದುಕು ಸವೆಸಿದ ಅರುಣಾಗೆ ಕೇವಲ ಸಾವು ಮಾತ್ರ ಮುಕ್ತಿ ತರ ಬಲ್ಲದೇ? ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಬದುಕೂ ಇದೆಯೇ? ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜನತೆಯ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಾಗಿ ನಿಂತಿವೆ. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಉತ್ತರ ದೊರೆತಿಲ್ಲ, ದೊರೆಯಲಾರದು.

ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆಸಿದ ಸೋಹನ್‌ಲಾಲ್ ಭಾರ್ತಾನಿಗೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ೭ ವರ್ಷಗಳ ಕಠಿಣ ಸಜೆಯನ್ನೇನೋ ನೀಡಿತು. ಅದು ಅವನು ಮಾಡಿದ ದೂರ್ಥ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ. ಅದೂ ೭ ವರ್ಷ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಿ ಮುಕ್ತನಾದ. ಆದರೆ ಅರುಣಾ? ಏನೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡದ ಅರುಣಾಳಿಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಘನ ಘೋರ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಯಾರು ಹೊಣೆ?

ಅರುಣಾಳಿಗೆ ಹೊಸ ಬದುಕು ನೀಡಲು ಕೆಇಎಂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೈ ಈಚೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡಸರ ಧ್ವನಿ, ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದು ಕೂಗುಹಾಕುವ ಅರುಣಾಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವತ್ತ ಡಾ। ಪ್ರಜ್ಞಾ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅರುಣಾಳ ಕೊಠಡಿಯ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಸರ್ಗದ ರಮ್ಯ ದೃಶ್ಯಗಳ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೂಗುಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೂತೋಟದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ಆಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಆಕೆಗೆ ಭಕ್ತಿಭಾವದ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಊಹೂಂ' ಆದರೂ ಅರುಣಾಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಲ್ಲ. ಇಂದಿಗೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲಾಗಲೀ ಮತ್ತಾವುದಕ್ಕೇ ಆಗಲೀ ವಾರ್ಡ್‌ಬಾಯ್‌ಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಪುರುಷರ ಹಸ್ತದ ಸ್ಪರ್ಶವಾದರೇ ಸಾಕು ಅರುಣಾ ಭಯಭೀತಳಾಗಿ ನಡುಗಿ ಆಕ್ರಂದನ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೂ ಡಾ। ಪ್ರಜ್ಞಾಪೈ ನಿರಾಶರಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆ.ಇ.ಎಂ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞರು ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರಿಗೆಲ್ಲಾ ಅರುಣಾ ಕೇಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಅರುಣಾಳ ಪತಿಯಾಗಬೇಕಾದವನು ಆಕೆಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹಲವು ವರ್ಷ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ. ಈಗ ಆತನೂ ವಿವಾಹಿತ ಅವನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಭೇಟಿ ನಿಂತು ಹೋಗಿದೆ. ಅರುಣಾಗೆ ಈಗ ಕೆ.ಇ.ಎಂ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೇ ಬಂಧು-ಬಳಗ, ಮಾನವೀಯತೆ ಮರೆಯುವಂತೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನಾಗಲೀ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಗುರುತಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರುಣ ಇಲ್ಲ.

ಅಮೂಲ್ಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು

-ತೈಲೂರು ದೇವರಾಜ್, ಚಳ್ಳಕೆರೆ

ನಮಗೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲದೆ ಲವಣಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ನಂತಹ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. 'ಫಂಕ್' ಎಂಬವನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸಿದ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅವನ್ನು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳುಂಟು. ಅವುಗಳ ಕರಗುವಿಕೆಯ ಗುಣದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

೧) **ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (Fat Soluble Vitamins)** : ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ' ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

೨) **ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (Water Soluble Vitamins)** : ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಗುರುತರವಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು 'ಕೊರತೆ ರೋಗ' **(Dificiency Diseases)** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಾ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹೆಸರು, ಕರಗುವಿಕೆ, ದೊರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್	ಕರಗುವಿಕೆ	ದೊರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಕೊರತೆ ರೋಗಗಳು	ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ
'ಎ'	ಕೊಬ್ಬು	ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೀನೆಣ್ಣೆ	ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು. ಕಣ್ಣೀರು ಬತ್ತುವುದು ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುವುದು	ಮಕ್ಕಳಿಗೆ - ೧೫೦೦ I.u. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ-೫೦೦೦ I.u.
'ಡಿ'	ಕೊಬ್ಬು	ಮೀನೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ	ರಿಕೆಟ್ಸ್ (Rickets)	೫೦೦ I.u.
'ಇ'	ಕೊಬ್ಬು	ತರಕಾರಿ, ಎಣ್ಣೆಪದಾರ್ಥ, ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ	ನಪುಂಸಕತ್ವ (ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ) ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ	-
'ಕೆ'	ಕೊಬ್ಬು	ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು	ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಿರುವಿಕೆ	-
'ಬಿ$_{೧}$'	ನೀರು	ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ತರಕಾರಿ, ಕಾಳುಗಳು	ಬೆರಿ ಬೆರಿ ರೋಗ	೩೩೦ I.u.
'ಬಿ$_{೨}$'	ನೀರು	ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಬಟಾಣಿ, ಹುರುಳಿ	ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಬೆಳಕಿಗೆ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುವುದು	೦೨ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ.
'ಬಿ$_{೩}$'	ನೀರು	ಯೀಸ್ಟ್, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ	ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರ ರೋಗ	೧೦-೧೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
'ಬಿ$_{೫}$'	ನೀರು	ಮಾಂಸ, ತರಕಾರಿ, ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ	ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ತೀವ್ರ ಚಡಪಡಿಕೆ	೧-೧.೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ.
'ಬಿ$_{೬}$'	ನೀರು	ಲಿವರ್, ಕಿಡ್ನಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಮೊಟ್ಟೆ ಭಂಡಾರ, ಹಾಲು	-"-	-
'ಬಿ$_{೧೨}$'	ನೀರು	ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು	ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆ	೦೧ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ.
'ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ'	ನೀರು	ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಲಿವರ್, ಕಿಡ್ನಿ	ಅನಿಮಿಯ	೧-೪ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ.
'ಸಿ'	ನೀರು	ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ	ಸ್ಕರ್ವಿ ರೋಗ	೩೦-೭೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ.
(I.u.= ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿಟ್ಸ್)				

ಬಹುತೇಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಕುಟುಂಬ ವಿಶೇಷ -೨

ತಾಯಿಯಾಗಲು ಯೋಗ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದು ?

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣರಾಗಿ, ದೃಢಕಾಯರಾಗಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಬಾರದೇಕೆ ?

ನಾನೀಗ ನಾನಂದುಕೊಂಡ ಮಾದರಿಯ ತಾಯಿ ಆಗಬಲ್ಲೆ



ಸಂದರ್ಭಗಳು ಜಯಾಳನ್ನು ತಾಯಿಯಾಗಲು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದವು. ೨೦ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮಾಡೆಲ್ ಆಗಿ ಅವಳು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ೩೦ರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾದ ಅವಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

''ನಾನು ಮದುವೆಯಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನನಗಿಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.'' ೩೫ ವರ್ಷವಾಗುವವರೆಗೂ ಅವಳನ್ನು ಈ ಚಿಂತೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಡಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ದೇವರೇ ನನಗೆ ೩೫ ಆಯಿತು. ಇನ್ನೂ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಹೇಗೋ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆ.''

ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ೩೯ ವರ್ಷವಾದಾಗ ಒಲ್ಲದ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ವಿವಾಹವಿಚ್ಛೇದನವಾಗಿ ೫೦ ವರ್ಷದ ರಾಜನ್‌ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಳು. ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಮದುವೆಯಾದರು. ರಾಜನ್‌ಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಆಸೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ನನ್ನ ಬಾಯಿಂದ 'ನನಗೆ ಬಹಳ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ' ಎಂಬ ಮಾತು ಹೊರಬಂತು. ಆದರೆ ಅವರು ''ಪೆದ್ದಿ, ನೀನು ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿದ್ದೀಯ. ಮಕ್ಕಳಾಗ ದೇನು ?'' ಎಂದರು. ನನ್ನ ಬಳಿ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಜಯಾಳಿಗೆ ೪೦ ವರ್ಷವಾದಾಗ ಮೊದಲ ಮಗಳು, ೩ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಎರಡನೆಯವಳು ಹುಟ್ಟಿದರು. ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲು ಏನೇನೂ ಕಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಮಾತು ಗಳನ್ನಾಡಿದರು. ''ನಾನು ಆರೋಗ್ಯ ವಂತ ಳಾಗಿರುವವರೆಗೆ ಏನೇನೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರು ವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದರು.'' ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ಜಯಾಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ೨೦-೩೦ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಸುಪಾಸಿನ ತಾಯಂದಿರೇ ಇದ್ದರು. ಆದರೆ ತನಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜಯಾಳಿಗೆ ಅನಿಸಲಿಲ್ಲವಂತೆ.

''ಸಂದರ್ಭಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಾಯಾಗದಂತೆ ತಡೆದದ್ದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ನಾನೀಗ ನಾನಂದುಕೊಂಡ ಮಾದರಿಯ ತಾಯಿಯಾಗಬಲ್ಲೆ.''

೬೦ ವರ್ಷವಾದರೂ ನಾನು ಹಸುಗೂಸುಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಜೀವನ ಬಯಸುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೀನಾವ್ಯಾಹಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ೫ ಮಕ್ಕಳು + ೨ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ನಂತರ ೫೮ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೀನಾ ಹಸುಗೂಸುಗಳು ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾರಹಿತ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರಳು ಎಂದು ನೀವಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಸುಗೂಸುಗಳು ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅವಳ ಕೆಲಸ.

ಈಗ ಅವಳು ಗಂಡನ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ೨ ವರ್ಷದ ಗಂಡುಮಗು ಮತ್ತು ೮ ತಿಂಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವೊಂದನ್ನು ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ''ನಾನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ೨೪ ವರ್ಷದಿಂದ ನಾನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಇದೇ ನನ್ನ ಜೀವನವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಇದ್ದರೆ ನನಗೆ ಬೇರೇನೂ ಬೇಡ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈಕೆ.

ಅನುಭವದ ಜೊತೆ ನನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂತು



ಬೀನಾಗೆ ೨೫ ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಮಗುವಾಯಿತು. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದೇ ತಿಳಿಯದೆ ದಿಕ್ಕುತೋಚದಂತಾಗಿತ್ತು. ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ಜೊತೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯಿತು.

ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಿಯರಂತೆ ಅವಳು ಅನೇಕ ಸಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅದು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೇನೇನೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಬೀನಾ.

೬೦ ವರ್ಷದ ನಂತರವೂ ತಾನು ಶಿಶುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ''ನಾನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ, ತಾಯಿಯಾಗಿರಲು ನನಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ.''

ಮಗುವಾಗಲು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ?

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ೧೮ರಿಂದ ೨೨ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿ ತಾಯಿಯಾಗಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾಲ. ಆಗ ಅವಳ ದೇಹ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಲು

ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಗಲೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬಂಜೆತನದ ತೊಂದರೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ನಿಂದಾಗಿ ೨೪ ತುಂಬಿದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ'' ಹೀಗೆಂದು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಣ್ಣು ೩೫ ವರ್ಷವನ್ನು ತಲುಪಿದಳೆಂದರೆ, ಅವಳು ವೈದ್ಯಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಅಮ್ಮ. ಮತ್ತು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಮತ್ತು ಮಗುವು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಆದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಈಗ ಅದು ಏರುಮುಖದಲ್ಲಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕೃತ ವಾಗುವ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುವ ವಯಸ್ಸು. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಹೋರಾಟ ನಡೆದಿದೆ. ಈಗ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಕೆರಿಯರ್ ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸು ತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಯಾಗು ವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ೪೦ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಹೆಂಗಸರು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಣ್ಣು ಯಾವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸರಿ ಅಂತ ಯಾವ ಮಾನದಂಡವೂ ಇಲ್ಲ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮದುವೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಮುಂದಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಆಗಿತ್ತು. ಈಗ ಹೆಣ್ಣು ತಾನು ಯಾವಾಗ ತಾಯಿಯಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆನ್ನುವ ನಿರ್ಧಾರ ವನ್ನು ಅವಳೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ೩೫ ಮೀರಿದ ತಾಯಂದಿರು ೨೦ ವರ್ಷದ ತಾಯಂದಿರಷ್ಟೇ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನಾನುಕೂಲವೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಯರಾದಾಗ ಬರುವ ಖಿನ್ನತೆ, ನಂತರ ಬರುವ ಖಿನ್ನತೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಇವರೂ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ೩೫ ದಾಟಿದ, ೪೦ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ತಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಯಿತೆಂದೂ, ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ತಾಳ್ಮೆ ಯಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ವಭಾವವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು ಆಕೆ ತಾನು ತಾಯಿಯಾಗಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಇದೇ ಮಾನಸಿಕವಾದ ವಯಸ್ಸು ತಾಯಿ ಯಾಗಲು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ.

ತಾಯ್ತನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರೌಢ ರಾಗಿರಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ೧೭ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಪ್ರೌಢರಾಗಿರು ತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ೨೫ ವರ್ಷವಾದರೂ ಪ್ರೌಢರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಯಸ್ಸು ಚಿಕ್ಕದಾದಷ್ಟೂ ಆಕೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುವುದು.

ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಸಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ನಿಲುವು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯುವಂತಹ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ, ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವಳಾದರೆ ಆಗ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆಯೆ ?

ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಬೇಡಪ್ಪ ಅನಿಸುವುದುಂಟು. ಅಷ್ಟೇ ಸಲ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಅವರಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕುಂದಿದೆ ಅಂತಲೂ ಅನಿಸುವುದುಂಟು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಬಹುಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಂತಿರಬಹುದು :

ಅವನು ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳು ವುದಿಲ್ಲ

ನನ್ನ ೨ ವರ್ಷದ ಮಗ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಆಟದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಬೆರೆಯದೆ, ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಬೇರೆ ಕುಳಿತು ಆಟವಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾರಾದರೂ ಆತನ ಬಳಿ ಬಂದು ಆಟದ ಸಾಮಾನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಡಲು ಹೋದರೆ ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಕಿರುಚು ತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅವನು ಕಲಿಯಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲವೆ ?

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಮೂರುವರೆ, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷವಾಗುವವರೆಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

೨ ವರ್ಷವಾದಾಗ ತಾವ್ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಲು ಬಂದಿದ್ದಾರೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದು, ಜೀವಭಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ಮುದ್ದಿನ ಗೊಂಬೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ತಾಯಂದಿರು ಇದರಿಂದ ಮುಜುಗರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತಿರಬೇಕು, ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ■

ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಸುಖನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿರಿ

ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರ ಅತೀ ಮಹತ್ವವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋ ಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯ ಬಹುದು. ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ರುಚಿ, ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವಾಗ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ತರುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿದ ನಂತರ ಕುಡಿದರೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಹಸುಗೂಸಿನ ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಹೈಪೊಥರ್ಮಿಯಾ

✍ ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ



ಹೊಸ್ತಲ ಹುಣ್ವಿ ಮುಂದ ಹೊಸಲಿ ಸತೇಕ ನಡಗತ್ತಂತ. ಅಂಥ ಛಳಿಗಾಲ್ದಾಗ ಹನಮವ್ವ ಹಡದ್ಲು. ದಿನಾ ತುಂಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಕೂಸ ಬಟ್ಟಿನ ಗಡತ್ರ ಇತ್ತ. ಅಂಗೈಯಾಗ ಜೀವಾ ಹಿಡಕೊಂಡ ಜ್ವಾಪಾನ್ಯ ಮಾಡಿದ್ಲು. ಸಂಜೀನ್ಯಾಗ ಕುಳ್ಳಬೆಂಕಿ ಕುಪ್ಪಡ್ಗಿ ಕಾಸ್ಗೊಂತಿದ್ಲು. ನಡರಾತ್ರಿಗೆ ಗದಗುಟ್ಟ ನಡುಗುವ್ಹಂತಾ ಥಂಡಿ. ಹೊಳಿದಂಡಿ ಮ್ಯಾಲಿನ ಊರಬ್ಯಾರೆ. ತಣ್ಣೀರ ಉಗ್ಗಿದ್ಹಂಗ ಅಕ್ಕಿತ್ತು. ಕಂಬ್ಳಿ ಹೊತಗೊಂಡ ಹರೆದಾರ್ಗೆ ಥಂಡಿ ತಡಕೊಳ್ಳಾಕ ಆಗತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನ್ಯ ಸಣ್ಣ ಕಳಲ ಹ್ಯಾಂಗ ತಾಳೀತು....... ಒಂದೆರಡ ದಿನಾ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಹಚ್ಚು. ನೆದರಾಗಿರ್ಬೇಕಂತ ದೃಷ್ಟಿ ತಗದ ಒಗದ್ಲು. ಹೊಟ್ಟಿ ನೂಸಿ ಹಿಂಗಾಗತಿರಬೇಕು.....ಕಾಲ್ಹುಳಿ ಆಗಿರಬೇಕು ಅಂತೆಲ್ಲಾ ತಿಳ್ಕೊಂಡು ಮಂದಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ್ಲು. ಕೂಸು ಅಳುದನ್ನ ನಿಲ್ಲಿಸ್ತು. ಹನಮವ್ವಗ ಖುಷಿನ್ಯ ಖುಷಿ ಆತು. ಕಣ್ತುಂಬ ಅಂದ ನಿದ್ದಿ ಮಾಡಿದ್ಲು. ಆದರ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗಿ ಎದ್ದ ಹಾಲ ಕುಡಸಾಕ ಹನಮವ್ವ ಹಾತೊರ್ದರ ಕೂಸ ಸುಂದಾಗಿ ಮಲಿನ ಹಿಡಿಲಿಲ್ಲ. ಗಾಬರ್ಯಾದ್ಲು. ಇದ್ದುರನ್ನ ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ರ ಅಡರಾಸಿ ತಗೊಂಡ ಹೋದ್ಲು. ಅಂಗಲಾಚಿ ಬೇಡಿ ಕೊಂಡ್ಲು. ಡಾಕ್ಟರ ತಪಾಸ ಮಾಡಿ 'ದೊಡ್ಡ ದವಾಖಾನಿಗೆ ಹೋಗ್ರಿ' ಅಂದ್ರು. ಕ್ವಾಟೀ ದವಾಖಾನಿಗೆ ಕಟಗೊಂಡ ಹೋದ್ಲು. ಅಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರೆಲ್ಲಾ ಹಣಿಕೋದ ಮಿಣಿ ಹರದ್ರೂ ಕೂಸ ಉಳಿಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಮಿಕ್ಕಿದ ಮ್ಯಾಗ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ್ರ ನಾವರ್ಯ ಏನ್ಮಾಡುನ್ಬೇ ಅಂದ್ರು.... ಹೀಗೆ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಸಾಯುವ ಮಕ್ಕಳೇ ಹೈಪೊಥರ್ಮಿಯಾ (ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ)ಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ನಿರ್ಭಾಗ್ಯರು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಹಸುಗೂಸುಗಳೆಲ್ಲಾ ನಸುನಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅತ್ತಾಗಲೂ ಅಂದಕ್ಕೆ ಕುಂದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ''ಅಳುವ ಕಂದನ ತುಟಿಯು ಹವಳದ ಕುಡಿಯಂಗ ಕುಡಿಹುಬ್ಬು ಬೇವಿನೆ ಸಳ್ಹಂಗ । ಕಣ್ನೋಟ ॥ ಶಿವನ ಕೈಯಲಗು ಹೊಳೆದ್ಹಂಗ'' ಎಂಬ ಜನಪದ ಕವಿವಾಣಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ ಎಂಬ ಅರಿವು ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಆಗಿಯೇ ಆಗಿರುವುದು. ಹೈಪೊಥಲಮಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಉಷ್ಣಾಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಏರು - ಪೇರುಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಮಗು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉಷ್ಣಾಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರದ ಶ್ರಮವು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ (Hypothermia) ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ತೊಡಕು, ತೊಂದರೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುವರು. ಹೊರ 'ಬರಲು ಹವಣಿಸಿ ಹೆಣವಾಗುವರು.

ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು

ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೋಣೆಯಂತಿರುವ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕೂಸು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಿತಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ತಾಯಿಗೆ ಖುಷಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೂಸಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶ ತಾಯಿಯ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನಿಂದ ಮಾತೆಗೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಬೆಚ್ಚಗಿನ, ಐಷಾರಾಮಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಕೂಸು ಸದಾ ಹೊರಬರಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ತಾಯಿಗೆ ದಿನ ತುಂಬಿದಾಗ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಅದುಮಿಟ್ಟ ಆಸೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಉಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಮಗು ಈ ಬಂಧವದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲು ಬಂಡೇಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾಯಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ಹಸಿಮೈಯ ಬೆತ್ತಲ ಮಗು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣನೆಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಂಥ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಮಮ್ಮಲ ಮರುಗುತ್ತದೆ, ಚಿಟ್ಟನೇ ಚೀರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾತಾವರಣ ತಾಯಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಸುಗೂಸು ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಮಗು ತಣ್ಣನೆಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ತೆಪ್ಪಗೆ ಕೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರ ಅಂಜಿಕೆ, ಅಳುಕು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಣ್ಣನೆ ಪರಿಸರ ಮಗುವಿಗೆ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಹಿಸಲು ತನ್ನಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಕೈಕಾಲು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಲಿವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಬಿಟ್ಟೂ ಬಿಡದೆ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈ ಗುಗ್ಗರಿಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಖೋತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಾದರೂ, ಇದೇ ಶಾಖೋತ್ಪಾದನೆಯ ಮೂಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಕಾರಣ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸದೇ, ಅದನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಲು ತಾಯಂದಿರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬೆಚ್ಚನೆಯ, ಹಿತಕರ ವಾತಾವರಣ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಗುರುಗುರು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು.

ಉಷ್ಣ ಉತ್ಪಾದನೆ

ಹಸುಗೂಸಿನಲ್ಲಿಯ ಕಂದುಕೊಬ್ಬು (Bownfat) ಉಷ್ಣ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಧಿಯ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಂದುಕೊಬ್ಬು

ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗ, ಮುಂದೆ, ಎಲುಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಕಂಕುಳು, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಹೊರಮೈಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಕಂದುಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನ ತೂಕದೊಡನೆ (Birth Weight) ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸಂಬಂಧಿತ ಏರು-ಪೇರುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ನರತಂತುಗಳ ಜಾಲ ಹರಡಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ತಂಪಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಅದು ಗುಗ್ಗರಿಗಟ್ಟುತ್ತದೆ, ನರತಂತುಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಂಪಿನ ಅರಿವನ್ನು ಹೊತ್ತು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗಿ ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರ ಮಿದುಳಿನ ಮೂರನೆ ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್ (Ventricle) ಗೋಡೆಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ, ಹೈಪೊಥಲಮಸ್‌ದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರ ಹೊತ್ತು ತಂದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ತುರ್ತುಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕುರಿತು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ನಾರ್‌ಎಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಂದುಕೊಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ಕರ್ಷಣೆಗೆ (Oxidation) ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡುಗಳು, ಗ್ಲಿಸರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲ (Fatty acids)ಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವುವು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲಿಸರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಉಷ್ಣ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುವು. ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಂಡ ಶಾಖವು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಾಂಗವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಯಾಪಚಯ (Metabolic) ಶಾಖೋತ್ಪಾದನೆಯ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡುವ ನರಗಳ, ನರತಂತುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಕಂದುಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ, ಉತ್ಕರ್ಷಣಾಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ, ಪೋಷಕವಾಗಿ, ಪರಿಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಉಷ್ಣಾಂಶ ವಲಯ

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ತಲೆದೋರಿದಾಗ, ಮಗು ಕಡಿಮೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದೇಹ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಪರಿಮಿತಿಯ ವಲಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಉಷ್ಣಾಂಶವಲಯ (Zone of thermal comfort) ಎನ್ನುವರು. ಈ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಇಂಥ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗು ಆರಾಮಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು. ಈ ಪರಿಮಿತಿಯ ಮಿತಿಗಿಂತ ಉಷ್ಣಾಂಶ ತಗ್ಗಿದಾಗ ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ತಂಪಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ತಡೆಯುವುದು.

ಹೈಪೊಥರ್ಮಿಯಾ

ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ೩೬° c ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ಹೈಪೊಥರ್ಮಿಯಾ' (Hypothermia) ಎನ್ನುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ- ತಣ್ಣನೆಯ ಪರಿಸರ, ಹಸಿ ಮೈ ಹಸುಗೂಸು, ಬೆತ್ತಲ ಮೈ ಮಗು, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಸಲು, ಹೊಚ್ಚಲು ಬಳಸುವ ಹಸಿ ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆಗಳು, ಸಿರಗಳ ಮೂಲಕ ನೀಡುವ ಸಜಲೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೈಪೊಥರ್ಮಿಯಾಕ್ಕೆ ಹಾದಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ (Body Surface area)ದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಮಲಗದೇ ಇರುವುದು, ಶಕ್ತಿರಹಿತ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಗು ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವುವು.

ದಿನ ತುಂಬದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕಂದುಕೊಬ್ಬಿನ ಕೊರತೆ, ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಆದ ಪೆಟ್ಟು ಅಥವಾ ಹಾನಿ, ನರತಂತು, ನರ, ನರಮಂಡಲಗಳ ನಡುವಿನ ಹದಗೆಟ್ಟ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ (Birth asphyxia), ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕುಗ್ಗಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಮಗುವಿನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಶಾಖೋತ್ಪಾದನಾ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುವುವು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೈಪೊಥರ್ಮಿಯಾದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಮಗು ತತ್ತರಿಸುವುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ತಂಪಿಗೆ (Hypothermia) ತುತ್ತಾದ ಮಗು ಕಿರಿಕಿರಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈ ಕಾಲು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾ ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶಾಖೋತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಗು ಸುಂದಾಗಿ, ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತವಾಗುವುದು. ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುವುದು.

ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಮಗುವಿನ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಂಜಿನ (Septicemia) ನೆರಳಲ್ಲಿಯೇ ನರಳುವುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಣಕಿ ಹಾಕಬಹುದು. ತಂಪಿನಿಂದ ತತ್ತರಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತ ಸೋಂಕುಗಳು ಗಸ್ತು ಹೊಡೆಯುವುವು. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಎನ್‌ಕೆಫೆಲೋಪತಿ (Bilirubin Encephalopathy) ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ತಂಪುವಲಯ ಗಳಲ್ಲಿ ದಿನತುಂಬದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾವು ನೋವುಗಳ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ, ಈ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳು ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವುದು ಅಪರೂಪ.

ಮಗು ತಂಪಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಳಸಲ್ಪಡುವುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇವುಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯ ಕರಿನೆರಳು ದಟ್ಟವಾಗುವುದು. ಕಂದುಕೊಬ್ಬಿನ ಕರಗುವಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲಿಸರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಏರುವುದು.

ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡುವ ಬಗೆ

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಮಗುವನ್ನು ಉಷ್ಣ

ವಿಕಿರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಮೈಯನ್ನು ಬೇಗ ಒರೆಸಬೇಕು. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಚ್ಚಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸ್ಥಿಮಿತಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ೧೨ರಿಂದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಇನ್‌ಕ್ಯೂಬೇಟರ್ (Incubator) ಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಬೇಕು.

ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬಂಧನ:

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಗು ಯಾವಾಗಲೂ ತಾಯಿಯ ಮಗ್ಗಲೇ ಮಲಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಂಚಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಮಲಗಿಸಬಾರದು. ಮಗು ತಾಯಿಯ ಮಗ್ಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ - ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧ, ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬಂಧನವಾಗುವುದು. ತಾಯಿಯ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ದೇಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಇನ್‌ಕ್ಯೂಬೇಟರ್ ದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಉಲ್ಲನ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಡಿಸಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ಕುಂಚಿಗೆ / ಕುಲಾಯಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಲು ಕಾಲುಚೀಲ (Socks) ಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಪರಿಸರದ ತಂಪು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸದೇ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿದ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಹವೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಲು ಹೀಟರ್ (Heater) ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ೩೦°ಸೆ. ± ೨°c ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇದು ಬಿಸಿ ಅನಿಸಿದರೂ, ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಮಗು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಮಗುವಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಉಷ್ಣತಾಮಾಪಕದ ಮೂಲಕ ನೋಡಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ೧,೮೦೦ ಗ್ರಾಂಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ೩೬ ವಾರಗಳ (ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾದ) ಹಸುಗೂಸುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಇನ್‌ಕ್ಯೂಬೇಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ಜೋಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರಬೇಕು.

ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯೊಡ್ಡದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅರಿವು ಜಾಗೃತವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಹೈಪೊಥರ್ಮಿಯಾದಿಂದ ಅಸುನೀಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಬಹುದು! ■

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

ಮೆದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

■ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ, ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳೇ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ, ಅಳುವ, ನಗುವ, ಚಿಂತಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳು, ಮನುಷ್ಯನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದು.

ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಹೆಂಗಸರು, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿವಿಧ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಜನರಲ್ಲೂ ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈಗ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಗಾತ್ರದ ಮೆದುಳಿದ್ದ ಫ್ರೆಂಚ್ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ಅನತೋಲ್ ಫ್ರಾನ್ಸ್ (೧೮೪೪-೧೯೨೪) ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿದ್ದ.

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕೂ ಮೆದುಳಿನ ಚುರುಕುತನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ! ಆದರೂ ಸಹ, ಮೆದುಳಿನ ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ನಶಿಸುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ!

ಕುಳ್ಳಗಿರುವವರಿಗಿಂತ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವವರು ಭಾರವಾದ ಮೆದುಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕುಳ್ಳಗಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ದೊಡ್ಡ ಮೆದುಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಎತ್ತರವಾಗಿರುವವರಷ್ಟೇ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳು ಗೋರಿಲ್ಲ ಮೆದುಳಿಗಿಂತ ಮೂರರಷ್ಟು ಭಾರ. ಆದರೆ ಗೋರಿಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತ ಮೂರರಷ್ಟು ಭಾರ. ಕುದುರೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ. ಆದರೆ ಅದರ ಮೆದುಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಭಾರ! ಆನೆಯ ಮೆದುಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿಗಿಂತ ಮೂರೂವರೆಯಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ವಯಸ್ಕನಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ!

ಮೆದುಳಿನ ತೂಕಕ್ಕೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲ್ಪ್ರ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ, ಯೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಅ) ಸಾಧಾರಣ ಗಂಡಸು - ೧೩೪೯ ಗ್ರಾಂ ಆ) ಸಾಧಾರಣ ಹೆಂಗಸು - ೧೨೭೫ ಗ್ರಾಂ ಇ) ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ಮೆದುಳು - ೨೦೪೯ ಗ್ರಾಂ (ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿ) ಈ) ಆಲಿವರ್ ಕ್ರಾಂವೆಲ್ - ೨೦೦೦ ಗ್ರಾಂ (ಚಾರಿತ್ರಿಕ ವರದಿ)

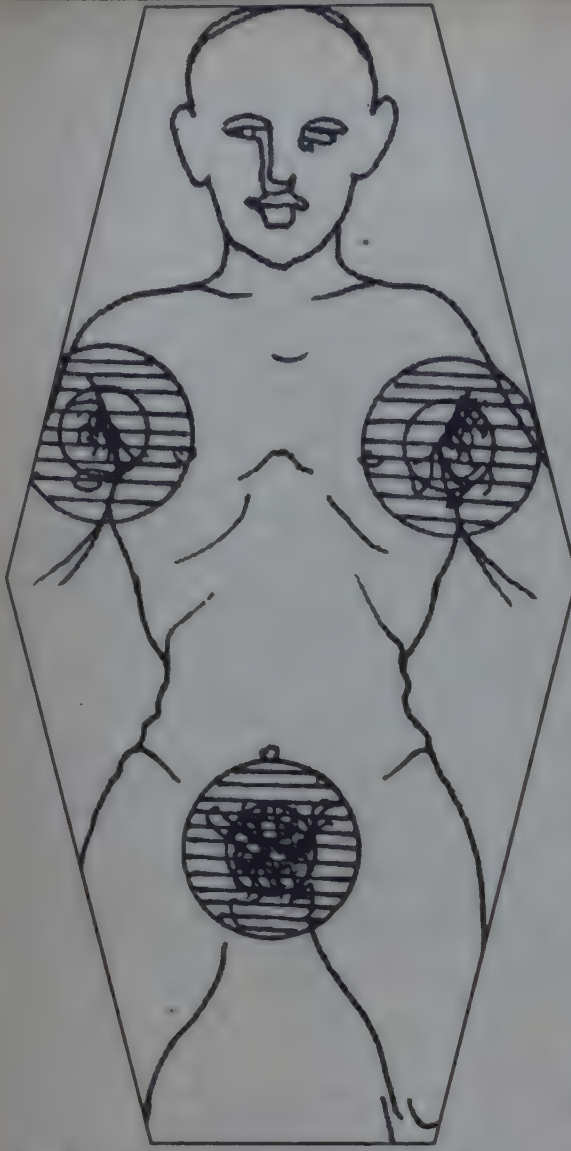
ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೆದುಳಿನ ಭಾರ ಮತ್ತು ದೇಹ ಭಾರಗಳ ದಾಮಾಶಯಕ್ಕೂ ಅದರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ದಾಮಾಶಯ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ೧:೪೦, ತಿಮಿಂಗಿಲದಲ್ಲಿ ೧ : ೧೨,೦೦೦.

ಮೆದುಳಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗ ಸೆರಿಬ್ರಂ. ಮೆದುಳಿನ ೯/೧೦ರಷ್ಟು ಭಾರ ಇದರದು. ಸೆರಿಬ್ರಂನ ತೊಗಟೆ (ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್) ಇಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು ೧೦ ಬಿಲಿಯನ್ ನರಕೋಶಗಳು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ.

ಮೆದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ವೇಳೆಗೆ, ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ನರಕೋಶಗಳೂ ಮೆದುಳಿನ ತುಂಬಾ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದರೆ, ಇತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಹಾಗೆ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ೨೦ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ, ನಾವು ಸಾಯುವವರೆಗೂ, ಮೆದುಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು, ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ! ■

ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ದೂರವಿರಿ

✍ ಎನ್.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ



'ಬೆವರು' ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ವನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೇಗೆ ಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಭಯಾನಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಬೆವರು ಹೊರ ಬಂದು ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ೯೮.೬೦° ಫ್ಯಾರೆನ್ ಹೀಟ್ ಇರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ದೇಹದ ಈ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆವರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನೂ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಬೆವರಿದ ಮೈಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಮಿತ್ರರೂ ದೂರಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ದೂರದರ್ಶನದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಲೂ ಬಹುದು. ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಭಯ ಯಾರಿಗಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಆದರೆ ಇದು ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ೯೮.೬೦° ಫ್ಯಾರೆನ್ ಹೀಟ್ ಇರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ದೇಹದ ಈ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆವರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನೂ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಬೆವರು

ಚರ್ಮದ ಒಳಗಿರುವ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿ ಗಳಿಂದ ನೀರು ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದನ್ನೇ 'ಬೆವರು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಚರ್ಮದ ತೀರಾ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು, ಶರೀರದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಒಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ೨೦ ಲಕ್ಷ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇವು ತುಟಿ ಮತ್ತಿತರ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುವ ಅಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ರುವ ೯೮.೬೦° ಫ್ಯಾರೆನ್ ಹೀಟ್ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆವರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆವರನ್ನು ಲವಣಯುಕ್ತ ಜಲ ಎಂದೂ ಹೇಳ ಬಹುದು. ಬೆವರನ್ನು ಸುರಿಸಿ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿ ತೇವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ತೇವ ಆವಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬೆವರು ಶರೀರದಿಂದ ಆವಿಯಾಗದೇ ಹರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಶರೀರವು ತಂಪಾಗಿರದೇ ಕಾವೇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಜ್ವರ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೇ ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ದೇಹ ಬೆವರುವುದು ಹಾಗೂ ಆವಿಯಾಗುವುದೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೂ ಸಾಕು ಬೆವರಿನ ಬಾಷ್ಪೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆ ತುಂಬ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಬೆವರು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಂದೊಡನೆ ಆವಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿ ಹೋದರೆ ದೇಹವು ಬೆವರಿದ ಸುಳಿವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ದುರ್ವಾಸನೆ

ದೇಹದಿಂದ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ, ಹೊರ ಬರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ನಿಜಾಂಶ ಅಂದರೆ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನೀರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಲವಣಗಳೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಲವಣಯುಕ್ತ ನೀರಿನಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಪದರದಲ್ಲಿ ತೇವ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದೇ ಬೆವರಿನ ಕೆಲಸ. ಬೆವರು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಬಾಷ್ಪೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೆವರಿಗೆ ದುರ್ವಾಸನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆವರು ಬಾಷ್ಪೀಕರಣಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಜೀವಾಣುಗಳು ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ, ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಭಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ವಾಸನೆ, ಬೆವರು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿವಸ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ತೀವ್ರವಾಗುವ ಕಾರಣ, ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಉಗ್ರ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಕುಳಿನಂತ ಭಾಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ತೇವ ಹೊಂದಿದ್ದು ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತೇವದಿಂದಾಗಿ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆವಿ ಯಾಗದೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕೆಲವು ಜೀವಾಣುಗಳು ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವಾಸನೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ತೇವವಾಗಿದ್ದು, ಬೆವರಿನಿಂದ ತೋಯ್ದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಒಣಗಿದಾಗ ರಟ್ಟಿನಂತಾಗಿ ಮಾಸಲು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವೂ ನೋಡಿರಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ

ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆವಶ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸ ಬೇಕು.

★ ಚರ್ಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

★ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

★ ಸ್ನಾನದ ವೇಳೆ ಸೂಕ್ತ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ.

★ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಗಂಜಿ ಬೆರೆಸದ ಪೌಡರ್ ಬಳಸಿ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಪೌಡರ್‌ಗಳಿಂದ ಬೆವರಿದಾಗ ದೇಹ ಅಂಟಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೌಡರಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಗಂಜಿಯೇ ಕಾರಣ. ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪೌಡರ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಸ್ನಾನದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿನೆಗರ್ ಬೆರೆಸಿ- ವಿನೆಗರ್ ಚರ್ಮದ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ತಡೆ ಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆವರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ದುರ್ಗಂಧ ಹಬ್ಬಿಸುವ ಜೀವಾಣುಗಳ ಉತ್ಪನ್ನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ವಾರ ಕ್ಕೆರಡು ಸಲವಾದರೂ ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟಲು ವಿನೆಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಮೊದಲು ದೇಹವನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರವೇ ವಿನೆಗರ್ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮೈಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ.

★ ಬೆವರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಡಿಓಡೋರಂಟ್ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿಪರ್‌ಸ್ಪಿರಂಟ್ ಎಂಬ ಕೃತ್ರಿಮ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಸೂಸುವ ಜೀವಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ದುರ್ಗಂಧ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

★ ಕಂಕುಳಿನಂಥ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೂದಲುಗಳಿರುವೆಡೆ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ.

★ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಾಡದೇ ಇರುವು ದರಿಂದ ಬೆವರು ಬಾಷ್ಪೀಕರಣಗೊಳ್ಳದೇ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ದುರ್ನಾತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಸಡಿಲವಾದ, ಶುಭ್ರವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿರಿ.

★ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಕರಬೂಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ನಿಂಬೆಪಾನಕ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸಲಾಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಕರಿದ, ಹುರಿದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.

★ ಎಳನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.

★ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಬಳಸಿ. ದೇಹದಿಂದ ಲವಣಾಂಶ ಬೆವರಿ ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿದು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಇದು ಅಗತ್ಯ.

★ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವವರಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಆಯಾಸ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವರು ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಯನ್ನು ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತುಂಬ ಸರಳ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ನೀರೇ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಬೆವರುವುದೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆವರುವುದು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಬೆವರದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆವರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಡೆದು ಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದರ ದುರ್ವಾಸನೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನೇ ಏರು-ಪೇರು ಮಾಡುವುದ ರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಮೇಲಿನ ಸೂಚನೆ ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧ ದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ■

ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ಅದ್ವಿತೀಯ ಸಾಧನೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ೧೯೯೪ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆದದ್ದು ಇತಿಹಾಸ. ಇದರ ರೂವಾರಿ ಡಾ. ಪಿ. ವೇಣುಗೋಪಾಲ. ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪವೆನಿಸಿದ ಈ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿನ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೈದ್ಯರು ದಿಗ್ವಜಯ ಸಾಧಿಸಿದ್ದು ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧನೆಯೇ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಡಾಕ್ಟರ್ ವೇಣುಗೋಪಾಲ್ ಮೂಲತಃ ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ೫೩ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿರುವ ವೇಣುಗೋಪಾಲರು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ. ಪ್ರಸ್ತುತ ದೆಹಲಿಯ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಹೃದ್ರೋಗ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ

ನಲವತ್ತೆರಡು ವಯಸ್ಸಿನ ದೇವಿರಾಂಗೆ ಹೃದಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡಿತು. ಅವರು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಹೃದಯ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಯಿತು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಹ್ಯಾಮರೇಜ್'ನಿಂದ ಮರಣಿಸಿದ ೩೫ ವರ್ಷದ ರಾಜಬಲ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆಯ ಮೆದುಳು ಸತ್ತಿದ್ದರೂ, ಹೃದಯ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇವರು ಸತ್ತಂತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾ. ವೇಣುಗೋಪಾಲ ಅವರು ಅವಳ ಗಂಡನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ರಾಜಬಲಳ ಹೃದಯ ತೆಗೆದು ಸಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೆಣಸಾಡುತ್ತಿದ್ದ ದೇವಿರಾಂಗೆ ಅಳವಡಿಸಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡಿದರು.

ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ದೇವಿರಾಂಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದ ಹೃದಯ ಮಹಿಳೆಯದಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹೃದಯವು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆತನ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಲು ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂವತ್ತು, ಮೂವತ್ತೈದು ಲಕ್ಷ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಿ ಈ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು, ಕೇವಲ ೧ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಯಿಂದ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಡಾ. ವೇಣುಗೋಪಾಲ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳು ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೃತಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಲು ಅನುಮತಿಸಿದ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ ಕಾನೂನಿನಿಂದ ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆ ಯಶಸ್ವಿಕಾರ್ಯ ೧೯೬೭ರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಸಾಧನೆಯ ಸಾಧಕ ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯನ್ ಬೆರ್ನಾರ್ಡ್.

ತೊನ್ನು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ

ಚರ್ಮ ಮಾನವ ದೇಹದ ರಕ್ಷಾಕವಚ. ಚರ್ಮ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಈ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಅದು ಮೂಡಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಭಾಗಶಃ ಅಂಗಾಂಗವನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ತೊನ್ನು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಚರ್ಮ ಸಹಜತೆಯಿಂದ ವಿರೂಪಗೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಕಸಿವಿಸಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕಲೆಗಳು ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಮೂಲ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ, ನಿವಾರಣೆಯ ಬಗೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖನ.

೧. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಹೇಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ?

ಮನುಷ್ಯರ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಡುಕಪ್ಪಿನವರೆಗೆ ಹಲವು ಛಾಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ 'ಮೆಲಾನಿನ್' ಎಂಬ ವಸ್ತು. ಇದು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

೨. ತೊನ್ನು ಎಂದರೇನು ?

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಬಿಳಿಯ ಕಲೆಗಳೇ ತೊನ್ನು. ತೊನ್ನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೆಲಾನಿನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆಲಾನಿನ್‌ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೆಲನೋಕೋಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೆಲನೋಕೋಶಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ರೋಮ ಕೂಪಗಳಲ್ಲಿ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

೩. ತೊನ್ನು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ?

ತೊನ್ನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಂಗಗಳೆಂದರೆ

★ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ತೆರೆದಿರುವ ಅಂಗಗಳು : ಕೈಗಳು, ಮುಖ, ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ.

★ ದೇಹ ರಂಧ್ರಗಳು : ಕಣ್ಣು, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ, ಬಾಯಿ, ಎದೆಯ ತೊಟ್ಟು, ಹೊಕ್ಕಳು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು.

★ ದೇಹದ ಮಡಿಕೆಗಳು : ಕಂಕುಳು, ತೊಡೆ ಸಂದಿ.

★ ಗಾಯಗಳು : ಸುಟ್ಟಗಾಯ, ತರಚುಗಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ.

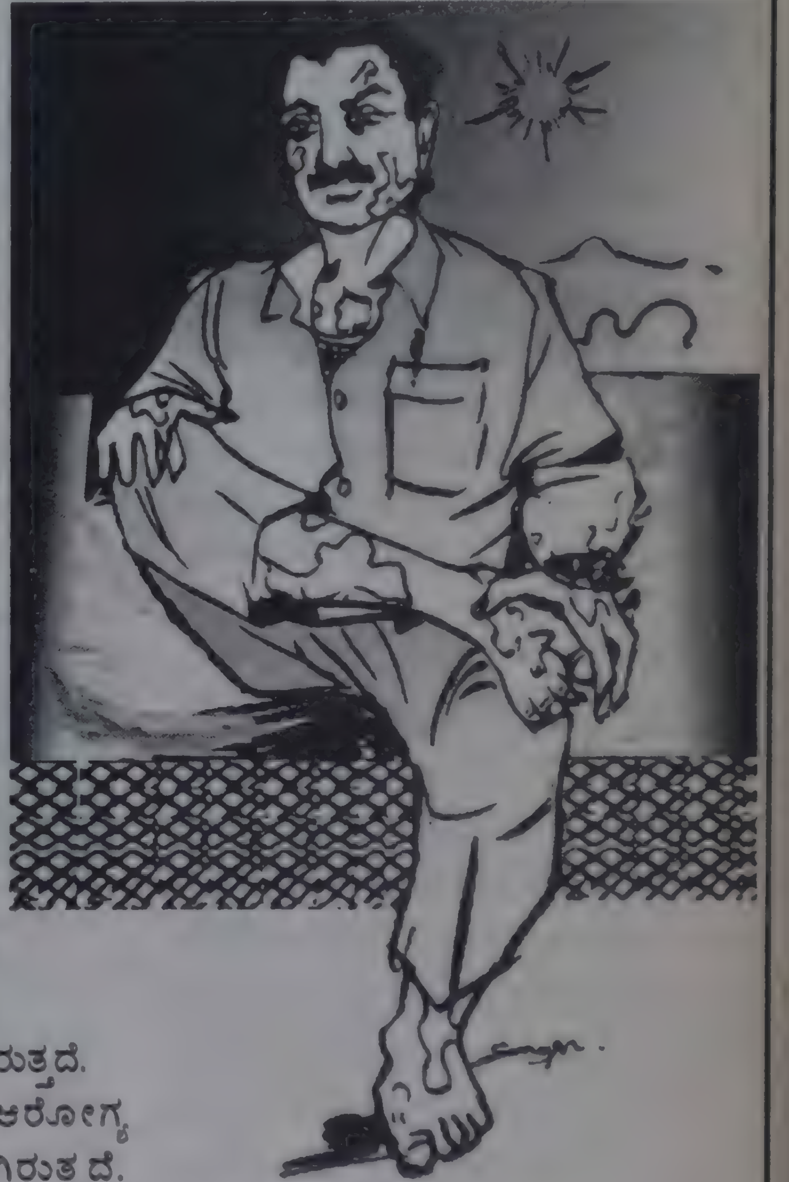
★ ಕೂದಲು : ತಲೆಕೂದಲು, ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಬಹುದು.

★ ಮಚ್ಚೆಗಳು : ಹುಟ್ಟು ಮಚ್ಚೆಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ಥಳ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಬಹುದು.

★ ಕಣ್ಣು : ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಲ್ಬರೂಪಿ ಪದರ (ಕೊರಾಯ್ಡ್) ಬೆಳ್ಳಗಾಗಬಹುದು.

೪. ಯಾರಿಗೆ ತೊನ್ನು ಬರುತ್ತದೆ ?

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.೧ರಷ್ಟು ಜನರು ತೊನ್ನಿನಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ೨೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಕಂಡುಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ತೊನ್ನು ಬಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ೧/೩ ಜನರು, ಆನುವಂಶಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೊನ್ನು ಬಂದಿರುವ ದಾಖಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತೊನ್ನು ಬಂದಿರುವವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ, ಇವರಿಗೆ ಈ ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.



★ ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯಿಡಿಸಂ - ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

★ ಹೈಪೋ ಥೈರಾಯಿಡಿಸಂ - ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಅಲ್ಪ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

★ ಪೆರ್ನಿಶಿಯಸ್ ಅನೀಮಿಯ- ಮಾರಕ ರಕ್ತಹೀನತೆ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ $B_{೧೨}$ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

★ ಅಡಿಸನ್ನನ ರೋಗ - ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಅಲ್ಪ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಬರುವರೋಗ.

★ ಅಲೋಪೇಶಿಯ ಏರೇಟ - ತಲೆಗೂದಲಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬೋಳು ಬಿಲ್ಲೆಗಳು.

★ ಯೂವಿಯೈಟಿಸ್ - ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯೂತ.

೫. ತೊನ್ನು ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು ? ತೊನ್ನು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರ ಇದುವರೆಗೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಈ ವೈಪರೀತ್ಯ ಕಂಡುಬರಲು ಅನುವಂಶಿಕ ವಿನಾವಣಾ (ಇಮ್ಯುನೋಲಾಜಿಕಲ್)

ಹಾಗೂ ನರಜನ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಈ ಜನರ ಮೆಲನೋಕೋಶಗಳು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬರದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು 'ಪರಕೀಯ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ = ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ) ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ತೊನ್ನು ಆರಂಭವಾಗಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಘಟನೆಗಳು ನೆಪವಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

- ★ ಬಿಸಿಲಿನ ಝುಳಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುವಿಕೆ.
- ★ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದ ನಂತರ : ಉದಾ : ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಮರಣ, ಅಪಘಾತ, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ★ ಗಾಯಗಳು.

ಹೀಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ವೈಪರೀತ್ಯವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೬. ತೊನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

ತೊನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ವೇಗ ಹಾಗೂ ತೊನ್ನಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- ★ ಗೌರವರ್ಣ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ತೊನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಮೈ ಕಪ್ಪಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ತೊನ್ನಿನ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗ ಹಾಗೇ ಉಳಿದು ವರ್ಣ ವೈದೃಶ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ★ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ತೊನ್ನಿನ ಮಚ್ಚೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ★ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೇಗ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರ ದೇಹದ ಬಣ್ಣವೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಬಹುದು.
- ★ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಒಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ವೇಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆಯ ಅಂಚಿನ ನಿಕಟ ಚರ್ಮ ದಟ್ಟ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.
- ★ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಕಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.
- ★ ಬಣ್ಣ ಕಳೆದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬಣ್ಣ ಮೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.
- ★ ತೊನ್ನಿನ ಕಾರಣ ಇಡೀ ದೇಹ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿರಬಹುದು.

೭. ತೊನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಇದು ಶೋಚನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಇವರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನೆಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಗೆಳೆಯರು ನೆರವು ನೀಡಬೇಕು. ತೊನ್ನು ಇರುವ ಜನ, ವೈಪರೀತ್ಯ ಇರುವ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆಯಾಡಿದಾಗ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

೮. ತೊನ್ನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನು?

ತೊನ್ನಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಈ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

- ★ ಬಣ್ಣ ಮರುಮೂಡಿಸುವಿಕೆ : ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುವ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ★ ಬಣ್ಣ ಕಳೆಯುವಿಕೆ : ಇರುವ ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣಕಳೆದು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.

೯. ಬಣ್ಣ ಮರುಮೂಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮವೇನು?

ಬಣ್ಣ ಮರುಮೂಡಲು ಕಾರಣಗಳು.

- ★ ರೋಮಕೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲನೋಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಹೊರಬರಬಹುದು.
- ★ ಮಚ್ಚೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ದಟ್ಟ ವರ್ಣದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲನೋಕೋಶ ಗಳು ಉಳಿದಿರಬಹುದು. ಅವು ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಬಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ

- ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸೋರಲಿನ್ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟ್ರೈಮೀಥೈಲ್ ಸೋರಲೆನ್ ಅಥವಾ ೮-ಮೆಥಾಕ್ಸಿ-ಸೋರಲಿನ್‌ನನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ, ೧೧ ಗಂಟೆಯಿಂದ೧ ಗಂಟೆಯ ನಡುವೆ, ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೀಲಲೋಹಿತಾತೀತ ಕಿರಣ -A (UV-A=ULTRA-VOILET-A) ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಿರಣಗಳು ಸೋರಲಿನ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಮೆಲನೋಕೋಶಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ, ವಿಭಜನೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಣ್ಣ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೧೦. ಬಣ್ಣ ಮೂಡಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕು?

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕಾಲ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಒಂದು ಮಚ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣವು ಕೇವಲ ೧/೮-೧/೪ ನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮೂಡಬಹುದು.

ಬಣ್ಣ ಮೂಡುವ ವೇಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಮೂಡುವ ವೇಗ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರದಿರಬಹುದು.

೧೧. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವೆ?

ಅಷ್ಟೇನು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಬಿಸಿಲಿನ ಝುಳ ತಾಗದಂತೆ ದಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು ಬೀಳಬಹುದಾದ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಇಡೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಜ್ಞರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯಬೇಕು.

೧೨. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಲೇಬೇಕೆ?

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ UV-A ದೀಪಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಕೃತಕ UV-A ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಕು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿ

೩೧ ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಿ ತ್ಯಾಗಿಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಸಸ್ಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯೂ ಒಂದು. ಬಾಳೆಯ ಬಳಕೆ, ಒಳಿತುಗಳು, ವಿಶೇಷಗಳು ಹಲವಾರು ಇವೆ. ಬಾಳೆಯ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ, ಅಂಗಗಳೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಹಾ ಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಬಾಳೆಯ ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಗಡ್ಡೆ, ದಿಂಡು, ಎಲೆ, ನಾರು ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ಮಾನವನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ನಾನಾ ಬಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಪಲ್ಯ ಹೋಗು, ಪಚಡಿ ಬಾ

ಬಾಳೆಯದಿಂಡನ್ನು ಹಲವರು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾ ರಾದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ಎಸೆದುಬಿಡುವು ದಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಸಹ ನಮಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ವಸ್ತುವೇ ಆಗಿದೆ. ಬಾಳೆಯ ದಿಂಡಿನ ಮಹತ್ವ ಅಂಥಾದ್ದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳೆಯ ಒಳದಿಂಡನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ರೂಢಿ. ಆದರೆ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿಯಾದು ದಾಗಿದೆ. ಕರುಳಿಗಂತೂ ಇದು ಸಂಜೀವಿನಿ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಜೀವಸತ್ವ ಗಳು ನಷ್ಟ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿಂದರೆ ಶೇಕಡಾ ೮೫ ಸತ್ವ ಪಡೆಯಬಹುದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ದಾಗ ಸಿಗುವ ಅದರ ಸತ್ವ ಶೇಕಡಾ ೩೦ ಮಾತ್ರ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯ ಬಹುದು. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಚಡಿ ಮಾಡಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಉಣ್ಣಲು ಇವೆ ರಡೂ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಬಹ ಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಚಡಿ ಮಾಡು ವುದು ತಿಳಿಯದು. ಎಳೆಯ ದಿಂಡನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದರೆ ಪಚಡಿ ರೆಡಿ. ಅಗ ತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತುಸು ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಒತ್ತಿದರೆ ಉಗುರು ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಬಾಳೆಯ ದಿಂಡಾಗಿದೆ. ಅಡಿದಿಂಡು ಉಗುರು ಹೊಗಿಸುವಾಗ ನಾರು ಅಡ್ಡ ಬಂದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪಚಡಿ ಗಿಂತ ರಸ ತೆಗೆಯಲು ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಸಿ ದಿಂಡಿನ ರುಚಿ

ತಂದ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿ ಸಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲಿನ ಪದರನ್ನು ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ತೆಳ್ಳಗೆ ಉರುಟುರುಟಾಗಿ ಚಕ್ರದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ನಾರು ಕೈಗೆ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಎಳೆದು ತೆಗೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು.

ಇದೇ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಚಡಿ. ಇದನ್ನು ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಯಂಥವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಉಣ್ಣ ಬಹುದು. ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಉಣ್ಣಬಹುದು. ಉಣ್ಣಲು ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳೆಯದಿಂಡನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಂದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳಿತನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಬಾಳೆಯ ದಿಂಡು ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆಯಾದರೂ ಅದರ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ವಿಸರ್ಜನಾ ತಡೆಯನ್ನು ತೊಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಮೀರಿಸಿದ ವಸ್ತು ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.



ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಬೇಕು.

ಎಲ್ಲ ತುಂಡುಗಳೂ ಪಸೆಯಾಗುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಹಿಂಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ತುಂಡುಗಳು, ಕರಿಬೇವು, ತುಸು ಹಸಿಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ

ಬಾಳೆದಿಂಡು ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಬಾಳೆ ದಿಂಡು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ರೋಮುಗಳು, ತೊಗಲು, ವಿಷ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರದೂಡು ತ್ತದೆ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿ ತುಂಬ ವಿಶೇಷವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿ ನಲ್ಲಿರುವ ನಾರು ಸತ್ವವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗ

ದಂತೆ, ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಂಡಲ ಕಾಲ ಉಂಡರೆ ಫಲ

ಬಾಳೆಯದಿಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗುದ್ದಿ ಗುದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದರೆ ರಸ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ರಸದಷ್ಟೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಕುಡಿಯುವಾಗ ತುಸು ತುಸುವೇ ಬಾಯಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ರಸ ಕುಡಿದ ಬಳಿಕ ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಈ ರಸವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ಏನು ?

ಮೂತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ಮಂಡಲ ಅಂದರೆ ೪೮ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ರಸ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಬಂದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಚಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತ ಬಂದರೆ ನೀರು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ತೊಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಉಂಟಾಗಿ, ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಮೂತ್ರದ ದಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬುತ್ತ ನಡೆದಂತೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಒದ್ದಾಟವು ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾಳದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳವೊಂದನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಕಲ್ಲನ್ನು ದೂರ ದೂಡಿ ಮೂತ್ರ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೇಲೆ ರೋಗಿ ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ತೆಗೆಯುವ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಷ ಮುರಿದು ಕಸು ಕೊಡುವುದು

ಹೀಗೆ ಆಗ್ಗಾಗೆ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲಿನ ತಡೆ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದವರು ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತ ಬಂದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಕರಗಿಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಹೋಗದಿರುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ, ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯದಿಂಡು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ, ಅದರ ಸೇವನೆ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾದುದಾಗಿದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ತಡೆಯನ್ನು ತೊಡೆಯಲು ಬಾಳೆಯದಿಂಡು ಅರಸನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ವಿಷತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಇದು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಳಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವಲ್ಲೂ ಬಾಳೆದಿಂಡು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬಲ್ಲುದಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಬಲ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಇದು ಪೂರಕ.

ದಪ್ಪ ದೇಹವನ್ನು ಕರಗಿಸ ಬಯಸುವವರಿಗೂ, ಬೊಜ್ಜು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಬಯಸುವವರಿಗೂ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಂಸದ ಬೊಂತೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಬಯಸುವವರಿಗೂ ಬಾಳೆಯದಿಂಡು ಒಂದು ವರಪ್ರಸಾದವೇ ಸರಿ.

ದೇಹ ಬಾತುಕೊಂಡಿರುವಿಕೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಬಾತುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಬಾಳೆಯದಿಂಡು ಉತ್ತಮ ಮದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಡಯಲಿನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳು, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ.

೪೮ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ ಕುಡಿದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಪಚಡಿ ತಿಂದರೆ ಡೊಳ್ಳು ಮೈ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಉಬ್ಬಿದ ಮಾಂಸದೆಡೆಗಳೆಲ್ಲ ಕಾಣದೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಮೀರಿದ ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲ.

ಸಸ್ಯ ರಸಗಳ ಕಾಕ್‌ಟೇಲ್

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಡೊಳ್ಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ದಾರಿಯೂ ಇದೆ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ ಒಂದುಪಾಲು, ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ಅರ್ಧಪಾಲು, ಮೂಲಂಗಿ ರಸ ಅರ್ಧ ಪಾಲು ಎಂದು ಬೆರೆಸಿ, ಮೂರನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ ಒಂದು ಲೋಟ, ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ಅರ್ಧಲೋಟ, ಮೂಲಂಗಿ ರಸ ಅರ್ಧಲೋಟ ಎಂದಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಮೂರೂ ರಸ ಸೇರಿ ಎರಡು ಲೋಟ ದಷ್ಟಾಯಿತು.

ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಎರಡು ಲೋಟ ರಸ ಕುಡಿಯಲಾಗದವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಇಳಿಸಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಲೋಟ ರಸ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ ಅರ್ಧ ಲೋಟ, ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ಕಾಲು ಲೋಟ ಹಾಗೂ ಮೂಲಂಗಿ ರಸ ಕಾಲುಲೋಟ ಬೆರೆಸಿರಬೇಕು.

ಆದರೆ ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ರಸ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ತೋರಬಹುದು. ಶೀತ ನೆಗಡಿ ಬರಬಹುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸಹನೀಯತೆ ಮೂಡಬಹುದು.

ತಲೆನೋವು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನವೆ ಬರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ರಸ ಒಗ್ಗದಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಲಕ್ಷಣ ತೋರಿಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ಈ ರಸ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಬರೇ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಂದು ಲೋಟ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಬರಬಹುದು.

ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಕ

ಬರೇ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವು ಯಾರಿಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡದು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಯ, ಅಂಜಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಈ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸಸೇವನೆಯಿಂದ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಅಲ್ಸರ್ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಆಲ್ಕಲೈನ್ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂಜುಹುಳುಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಸೇರಿದ ನಂಜನ್ನು ಇದು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆದಿಂಡು ಮತ್ತು ಪಟ್ಟೆಯ ರಸವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದವರು ವಿಷದ ಹಾವುಗಳ ಕಡಿತದಿಂದಲೂ ಅಪಾಯಕ್ಕೀಡಾಗದೆ ಪಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯೂ ಕೆಲವೆಡೆ ಇದೆ. ಅದರ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆ ಏನು ? ಒಟ್ಟಾರೆ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ ವಿಷಮುರಿಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ.

ಹೃದಯವನ್ನು ಕಾಡುವ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿ, ಆಹಾರ ದಾರಿಯ ಸರ್ವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ತೊಲಗಿಸಿ, ದೇಹಸಿರಿ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯದಿಂಡು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಿಗಷ್ಟೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದೆ ಸರ್ವ ದಿನದ ತರಕಾರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ■

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ

✍ ಬಿ.ಎಸ್. ಸುಜೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶ್

ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ. ಹಿಂದೆ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನಾವು ಮರೆತರೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಷ್ಟೋ ಆಗು - ಹೋಗುಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಹತ್ತನೇ ವರ್ಷದ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ದಿನ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ? ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಉತ್ತರವೂ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ಹತ್ತನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈಗಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಇವನ್ನು ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಕಲಿತೆ ? ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೇಕೆ ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತರೂ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ ? ಈ ಕಲಿಕೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮರೆವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧ ವಿದೆಯೇ ?

ಹೌದು, ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರ. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು, ಅನುಭವದ ಮೂಲಕವೋ, ಇಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕವೋ, ನಮ್ಮದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಕಲಿಯುವಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು 'ಸ್ಮೃತಿ ಶಕ್ತಿ' ಅಥವಾ 'ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಉಳಿದ ನೆನಪಿಗೆ ಬಾರದ ಅಂಶವನ್ನು 'ವಿಸ್ಮೃತಿ' ಅಥವಾ 'ಮರೆವು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ತಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಗೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ನಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ ? ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾವು ಎಷ್ಟನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ? ಎನ್ನುವುದೇ ಮುಖ್ಯ. ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿ ಹಾಕಿದರೂ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನಾಳವನ್ನೇ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲೂ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯೇ ನಮ್ಮ ಉಳಿವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಾವು ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಫಲವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರದ ಅರಿವಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ರೀತಿ. ಈ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಲಿಕೆಯು ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಆಗಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ಅಪಘಾತ' ಎನ್ನುವ ಪದವನ್ನು ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಾಗ, ಹಿಂದೆ ನೀವು ಕಂಡ ಯಾವುದೋ ಅಪಘಾತಗಳ ವಿವರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಹಾದು ಹೋದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನೆನಪಿಗೆ 'Redintegrative Memory' ಅಥವಾ 'ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಒಂದು ಕಾದಂಬರಿಯಂತೆ ಓದುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಓದುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನೂ ವಿಶೇಷ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು 'ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಅದು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಬರಲಿ' ಎನ್ನುವ ಗುರಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಓದುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷಯ ಕೊಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನೂ 'ಪುನಃಸ್ಮರಿಸು' ತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು 'Recall'' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಸ ಮಾದರಿ (Objective Type ಅಥವಾ New Type) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು "Recognition" ಅಥವಾ 'ಅಭಿಜ್ಞಾನ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಭಿಜ್ಞಾನ ಪುನಃಸ್ಮರಣೆಗಿಂತಲೂ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಇವೆರಡೂ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲು ಮರೆವು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ? ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ಕೆಲವು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ಮೃತಿ ಜಾಲ (Memory Trace) ಗಳಿದ್ದು, ಅದರ ದುರ್ಬಲತೆಯೇ ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಸ್ಮೃತಿ ಅಥವಾ ಮರೆವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಅನ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶದಿಂದ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯವು ಹಿಂದೆ ಕಲಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ಜ್ಞಾನಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅಡಚಣೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'Retroactive Inhibition' ಅಥವಾ 'ಹಿಮ್ಮುಖ ನಿರೋಧ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಿಂದೆ ಕಲಿತ ವಿಷಯವು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು "Proactive Inhibition" ಅಥವಾ "ಮುಮ್ಮುಖ ನಿರೋಧ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು (Coutions) ಮತ್ತು ದಮನ (Repression) ದಿಂದಾಗಿ ಮರೆವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಇವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಉತ್ತರ ನಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ನಾವು ಒಂದು ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕವನ್ನಾಗಲೀ, ಬೇರೇನನ್ನಾಗಲೀ ಕಲಿಯುವಾಗ ಈ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

★ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದುವಾಗ ಅದರ ಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು.

★ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಪ್ರಯೋಗ, ಪದದ ಅರ್ಥ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬಾರದು.

★ ಜೋರಾಗಿ ಓದುವುದು, ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುವುದು ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

★ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಓದುವುದೂ ಒಳಿತಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಬಿಡುವು ಕೊಟ್ಟು, ಓದಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಬೇಕು.

(೫೧ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

೨೭ ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ತೊನ್ನು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ

ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದು. ತಜ್ಞರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯಬೇಕು.

೧೩. ಸೋರಲಿನ್ ಔಷಧಗಳು ಇತರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೆ?

ಸೋರಲಿನ್ ಔಷಧಗಳು ಲೇಪನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಮಚ್ಚೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತೆ ಮೂಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಲೇಪನ ಹಚ್ಚಿದ ಭಾಗ 'ಬೆಂದು' ಬೊಬ್ಬೆಗಳೇಳಬಹುದು.

೧೪. ಇತರ ವಿಧಾನಗಳಿವೆಯೆ?

ಪ್ಲಾಸೆಂಟ್ರೆಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಔಷಧವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಚ್ಚೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಬಣ್ಣ ಮೂಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ತೃಪ್ತಿಕರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರದಿರಬಹುದು.

೧೫. ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದೆ?

ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಲೇಪನದಿಂದ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತೆ ಮೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಅನೇಕ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಜ್ಞರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

೧೬. ಬಣ್ಣ ಮರುಮೂಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾರು ಅರ್ಹರು?

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅರ್ಹರಲ್ಲ; ಈ ಕೆಳಗಿನವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

★ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ೨೦ ಮೀರಿದವರಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ೫ ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

★ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ೧೦ ವರ್ಷಗಳಾಗಿರಬೇಕು.

★ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ತಾಳ್ಮೆಯಿರಬೇಕು.

★ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನರ್ಹರು.

★ ತೊನ್ನು, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯಿಡಿಸಂ ಇದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

★ ಗರ್ಭವತಿಯರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನರ್ಹರು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೭೫ ಜನರು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಣ್ಣ ಶೇಕಡಾ ೧೦-ರಷ್ಟು ಮರುಮೂಡದಿರಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ೨-೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇಕಡ ೫೦ರಷ್ಟಾದರೂ ಉಳಿಯಬಹುದು.

೧೭. ಬಣ್ಣ ಕಳೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು?

ದೇಹದ ಶೇಕಡ ೫೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ಬಿಳಿಯ ಕಲೆಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುವಾಗ, ಬಣ್ಣ ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥ. ಹಾಗಾಗಿ ಇರುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಳೆದು ಇಡೀ ದೇಹ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದೇ ಬಣ್ಣ ಕಳೆವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.

೧೮. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು?

ಹೈಡ್ರೊಕ್ವಿನೋನಿನ ಮನೋ ಬೆಂಜೈಲ್ ಈಥರ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಇಂತಹ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಾಗ, ಜನ ಒಪ್ಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಪ್ಪು-ಬಿಳಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಯೋಜನೆಗಿಂತ, ಇಡೀ ದೇಹ ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಹ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಎಂಬುದನ್ನು ಬೇಗ ಮನಗಾಣುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಾನ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಬಣ್ಣ ಕಳೆವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯. ತೊನ್ನನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೆ?

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ತೊನ್ನು ತಲೆದೋರಲು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತೊನ್ನಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ರೂಪಿಸಲು ಆಗಿಲ್ಲ.

೨೦. ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಗಿರಬಹುದು?

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಭರವಸೆಯ ಪರಿಹಾರಗಳು ಲಭಿಸಲಿವೆ.

★ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದಾದ ನೂತನ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಗಳು ಬರಬಹುದು.

★ ಮೆಲನೋಕೋಶಗಳ ಕೃಷಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಜಚರ್ಮ ದಿಂದ ಮೆಲನೋಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಅವನ್ನು ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾಟಿಸಬಹುದು

★ **ತೊನ್ನು ಒಂದು ರೋಗವೆ?**

ಅಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ವೈಪರೀತ್ಯ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ಮೆಲನಿನ್ನಿನ ಕೊರತೆ ಯಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಒಂದು ಅವಸ್ಥೆ ಅಷ್ಟೆ.

★ **ಇದು ಅಂಟು ರೋಗವೇ?**

ಖಂಡಿತ ಅಂಟುರೋಗವಲ್ಲ.

★ **ಇದು ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಕರ್ಮದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆಯೆ?**

ಹಾಗೆ ಹೇಳಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ.

★ ತೊನ್ನು ಇರುವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆ?

ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ.

★ **ತೊನ್ನು ಆನುವಂಶಿಕವೆ?**

ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ತೊನ್ನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ.

★ ತೊನ್ನು ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಳಿದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದೆ?

ಬಹುಶಃ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಹಚ್ಚೆ

ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆಗಳು ಸೌಂದರ್ಯ ವಿರೂಪಕಗಳೆಂದು ಬಹಳ ಜನರ ಭಾವನೆ. ಮುಖ ಅಥವಾ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಾಗ ನೋಡಲು ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಸಾದನದಿಂದ ಮುಚ್ಚಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಹಚ್ಚೆ!

ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಚ್ಚೆಯನ್ನು ಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮುಜುಗರವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಫ್ಯಾಶನ್ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ ಮಿಂಚಬಹುದು.

ಒಂದು ಸಲಹೆ

ಹಚ್ಚೆಯನ್ನು ಅರ್ಹ ಚರ್ಮವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಧಿಕೃತ ಜನರಿಂದ ಹಚ್ಚೆ ಹೊಯ್ಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

® ಡಾ|| ಬಿ. ಪ್ರೇಮಲತಾ

ರಾಸಾಯನಿಕ ಗಾಳಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಿರಿ ಅದೊಂದು ವಿಪರೀತ ಗಾಳಿಯಿದ್ದ ಕಡುಗತ್ತಲ ರಾತ್ರಿ. ಅವನು ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಲೇ ಅವನ ಅಣ್ಣ ಸೇದಿದ್ದ ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಿಂದ ೧,೫೦೦ ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅವನ ಮುಖಕ್ಕೆ ರಪ್ಪೆಂದು ರಾಚಿದವು. ಆ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅವನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಣ್ಣ ಕ್ಯಾಬಿನ್ ಒಂದರೊಳಕ್ಕೆ ಮುಖ ತೂರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವನ ಪತ್ನಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಶೇ. ೧೦೦ರಷ್ಟು ಪ್ಯಾರಾ-ಡೈಕ್ಲೋರೋಬೆನ್‌ಜಿನ್ ಇದ್ದ ಜಿರಲೆ ಉಂಡೆಯ ಪೊಟ್ಟಣದಿಂದ ಬಂದ ವಾಸನೆ ಅವನನ್ನು ಬವಳಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಅವನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಚ್ಚಲುಮನೆಗೆ ಓಡಿಹೋಗಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಬ್ಯುಟ್‌ನಾಲ್, ಬ್ರೈಲೀನ್, ಟ್ಯಾಲಿನ್‌ಗಳು ಬಚ್ಚಲಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಹಾಸಿದ್ದ ನೆಲಹಾಸು ಬಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು ಬಂದು ಅವನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ದಾಳಿಯಿಟ್ಟವು. ಅವನು ಹಿಂತಿರುಗಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅಮೋನಿಯ ಮತ್ತು ಫೀನಾಯಿಲ್‌ಗಳು ಅವನ ಮೂಗಿನೆಡೆ ತೂರಿ ಬಂದವು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಬೆವರು ವಾಸನೆ ನಿವಾರಕ ಸೋಪ್ ಒಂದರಿಂದ ಅವನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ! ಮೇಲಿನದು ಒಂದು ರೋಚಕ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವಿತ ಕಾಲದ ಸುಮಾರು ೯೦ ಭಾಗದಷ್ಟು ಬದುಕನ್ನು ನಾವು ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸಾವಿರಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಅನಿಲಗಳು ಮತ್ತು ಕಶ್ಮಲಗಳೊಡನೆ ಒಡನಾಡುತ್ತೇವೆ, ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ, ಮುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ, ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಕಥೆಯಂತೆ ನಾವು ಓಡಿಹೋಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೊಡನೆ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ, ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಗಾಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಲುಷಿತವಾಗಿರಬಲ್ಲದು ! ಇದನ್ನು 'ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿ' (Environment protection agency) ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಿದಾಗ, ಮನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದು ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು.

ಜೊತೆಗೇ, ಮನೆಗಿರುವ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲು ಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಗಾಳಿಯಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾದ್ದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ ವೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಸಿಗರೇಟಿನ ಧೂಮ ಇವೆಲ್ಲ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಗಾಳಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲೊಬ್ಬ ಧೂಮಪಾನಿಯಿದ್ದರೆ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದ ನಂತರ, ಅದರ ಮೋಟು ಅಥವಾ ತುಂಡನ್ನು ಬೂದಿಕುಡಿಕೆ (ಆ್ಯಷ್ ಟ್ರೇ) ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹೊಸಕಿ ಆರಿಸಿ ಬಿಡುವುದು ಒಳಿತು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೂರಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಂಜೀನ್ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತರಬಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿದ್ದು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗೂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಬಲ್ಲದು.



ಸಿಗರೇಟಿನ ಧೂಮ ಗೊತ್ತಿರುವ ಸಾವಿರದೈನೂರು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿಡಲು Air treshener ಗಳ ಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಬಲ್ಲ ನೂರಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ ಒಂದಷ್ಟು ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದಷ್ಟೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು.

ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿಡಬಲ್ಲ ಏರ್‌ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಡಿಗೆ ಅನಿಲ ಸೋರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯುವ ಸೌದೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಸೂಸುವ ಹೊಗೆ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ, ಆದ್ದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್‌ಸ್ಟೌಗಳನ್ನು ಉರಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೌದೆಗಳನ್ನು ಉರಿಸುವಾಗ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತೆ ತೆರೆದಿಡುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ನಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದರ ಜೊತೆ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್, ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಲೆಡ್ ಅಥವಾ ಶೀತ ನಮ್ಮ ಚಪ್ಪಲಿಗಳಿಗೆ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದಾಗ ಅದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ತೇಲತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ದೇಕುವ ಮಕ್ಕಳು ಅದರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಧೂಳು ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಬೆರಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಚೀಪಿದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಂತಹ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಶೇ. ೨೦ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದರೆ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಿತಬಳಕೆ ಅಪಾರವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ○

ಗ್ರಹಣ ಬಿಟ್ಟಿತೆ ?

• ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

''ಮೇಷ್ಟ್ರು ಕೆಲಸ ಅಂತ ತಾತ್ಸಾರವಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತೀಯಲ್ಲಮ್ಮ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಪಾಠ ಹೇಳಿ ಕೊಡದೇ ನಾವು ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗೋದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯಾಮ್ಮಾ ? ಹಾಗೆ ನೋಡಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿ ಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಷ್ಟ್ರ ವೃತ್ತಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವರು ಬಡವರು ಅಂತೀಯಲ್ಲ. ಈ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯೆಲ್ಲ ಲೌಕಿಕ ಸುಖಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅಲ್ವೇನಮ್ಮ ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿದ ಆನಂದವೂ ಇದೆಯಮ್ಮ. ಅಪ್ಪ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆಸ್ತಿ ಮಾಡಿಯೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದಾರೇ ನಮ್ಮ ? ಬರೀ ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಯೇ ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ.

ಬಸ್ಸು ಮುಂದಕ್ಕೋಡಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಮಾಲವಿಕಾಳ ಮನಸ್ಸು ಶಶಿಧರನ ಬಳಿಗೆ ಓಡುತ್ತಿತ್ತು. 'ಶಶಿ' ಆ ಹೆಸರು ನೆನಸಿಕೊಂಡರೇ ಮನಸ್ಸು ಪುಲಕ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಂತಹ ಸುಂದರ ಹೆಸರು. ಅವನ ಮನಸ್ಸೂ ತುಂಬ ಮೃದು. ಮೆಡಿಕಲ್‌ಗೆ ಸೀಟ್ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೂ ಹಣ ಕೊಯ್ಯಬೇಕಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡ. ಸದಾ ಏನಾದ್ರೂ ಓದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಪೇಷಂಟ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನಾದ್ರೂ ಹೇಳಲು ಹೊರಟರೆ 'ಮಹಾತಾಯಿ, ಆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ರೋಗಿಗಳು, ಔಷಧಿ



ಈ ವಿಷಯ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನಾದ್ರೂ ಮಾತಾಡು' ಎನ್ನುತ್ತಿರು ತ್ತಾನೆ. ನನಗೋ ಅದೇ ಜೀವದ ಉಸಿರು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೇಗೆ ಇರಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತೆ? ಈಗ ಟೂರ್ ಬಂದು ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಪತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಇರೋದು ನೋಡಿ ಗೆಳತಿಯರೆಲ್ಲ ತಮಾಷೆ ಮಾಡ್ತಿರ್‍ತಾರೆ. ಅವನಿಗೆ Surprise ಕೊಡೋಣವೆಂದು ನಾನು ಊರಿಗೆ ಬರೋ ದಿನ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ತಿಳಿಸಿದ್ರೆ ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರವೇ ಓಡಿ ಬಂದು ಬಿಡ್ತಿದ್ದ. ತುಂಬ ಸರಳ ಜೀವಿ. ಅವನ ಜೊತೇಲಿ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಒಂದು ಚೀಲ ಇರುತ್ತೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ನಾನೇನಾದ್ರೂ ಮಾತಿಗೆಳೆದರೆ ತಾನು ಓದಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಾಗ ಗೆಳತಿಯರಿಗೆಲ್ಲ ಆಶ್ಚರ್ಯ. 'ಅಲ್ವೆ ಆ ಬುಕ್‌ವರ್ಮ್‌ಗೂ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಅಂದ್ರೆ ಗೊತ್ತೇನೇ ? ಅದ್ಹೇಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ?' ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ನನಗೆ ನಗು.

'ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸುಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದ್ದು ಅವನೇ. ವಾಸ್ತವದ ಮಡಿ ಲಲ್ಲಿಯೇ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಣೆಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟವನೂ ಅವನೇ. ತೃಪ್ತಿಯೇ ಜೀವನದ ಮೂಲಗುರಿ' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದವನೂ ಅವನೇ. ಅವನ ರೀತಿ, ನೀತಿ ನೋಡಿ ಅವನ ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲ ಅವನನ್ನು 'ಗಾಂಧಿ' ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ಶಶಿ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಸ್ತಿರೋದು ತಿಳಿದಾಗ ''ನಿಜಕ್ಕೂ ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಧೈರ್ಯ ಮೆಚ್ಚಬೇಕಾದದ್ದೇ. ನಿನ್ನಂತಹವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ದ್ದಾಳಲ್ಲ'' ಅಂದರಂತೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪ್ರೇಮದ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಾಗ ಅಮ್ಮ ಹಾರಾಡಿದ್ದಳು. ''ನಿನ್ನನ್ನು ಸುಖದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದೀವಿ. ಅವನ ಮನೆಯೋ ಬಡತನದ ಪ್ರತೀಕ. ಅದಲ್ಲದೇ ಜಾತಿಯೂ ಬೇರೆಯದು. ಅವರಪ್ಪ ರಿಟೈರ್ಡ್ ಮೇಷ್ಟ್ರು. ಅವರ ಮನೇಲಿ ನೀನೇನು ಸುಖವಾಗಿರ್‍ತೀಯಾ ? ಶಶಿಗೆ ಏನು ಮಹಾ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತೆ? ಮತ್ತದೇ ಪಾಠ ಹೇಳೋ ಕೆಲಸ. ಸುಮ್ನೆ ಪ್ರೀತಿ-ಗೀತಿ ಅನ್ನೋದು ಮರೆತು ನಾವು ನೋಡೋ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗು''! ಎಂದಿದ್ದರು.

''ಮೇಷ್ಟ್ರು ಕೆಲಸ ಅಂತ ತಾತ್ಸಾರವಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತೀಯಲ್ಲಮ್ಮ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಪಾಠ ಹೇಳಿ ಕೊಡದೇ ನಾವು ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗೋದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯಾಮ್ಮಾ ? ಹಾಗೆ ನೋಡಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿ ಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಷ್ಟ್ರ ವೃತ್ತಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವರು ಬಡವರು ಅಂತೀಯಲ್ಲ. ಈ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯೆಲ್ಲ ಲೌಕಿಕ ಸುಖಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅಲ್ವೇನಮ್ಮ ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿದ ಆನಂದವೂ ಇದೆಯಮ್ಮ. ಅಪ್ಪ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆಸ್ತಿ ಮಾಡಿಯೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದಾರೇನಮ್ಮ ? ಬರೀ ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಯೇ ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ದೆಬರಲ್ಲ ಅಂತ ನಿದ್ರೆಮಾತ್ರೆ, ಬಿ.ಪಿ.ಗೊಂದು, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ಗೊಂದು ಹೀಗೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗ್ತಾನೇ ಇರ್‍ತಾರೆ. ನಮ್ಮೊಡನೆ ಒಂದಿನ ವಾದ್ರೂ ಆರಾಮಾಗಿ ಕಳೆದಿದ್ದಾರೇನಮ್ಮ? ನೀವಿಬ್ರೂ ಒಪ್ಪಿದ್ರೂ ಸರಿ, ಬಿಟ್ರೂ ಸರಿ, ನಾನು ಅವನನ್ನೇ ಮದುವೆ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೋದು ಅಂತ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ''.

''ನೋಡು, ಅವನು ನಿನ್ನ ಆಸ್ತೀನ ನೋಡಿ ಪ್ರೀತಿಸಿರಬಹುದು. ಅವನನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾದ್ರೆ ಆಸ್ತೀಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಾಸೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸು. ಆಗ ಅವನೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡ್ತಾನೆ''.

''ಅಮ್ಮ, ಅವನು ಎಲ್ಲರ ಹಾಗಲ್ಲ. ದುಡ್ಡಿನ ವ್ಯಾಮೋಹ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸೋಣ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡ್ತಾನಂತೆ. ನಾನೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಬಡವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.''

''ಆಹಾ! ಸೇವೆಯಂತೆ ಸೇವೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೇನು ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಹಾಕಿಕೊಳ್ತೀರಾ ? ಇದೆಲ್ಲ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜ. ಆದರ್ಶ, ಗೀದರ್ಶ ಅಂತೆಲ್ಲ ಹೇಳಿ ಕೊನೆಗೆ ಬರಿಗೈಯಾದೋರು ಬಹಳ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿದೀನಿ. ಎಲ್ಲ ಮರೆತು ಬಿಡು. ಎಂದಿದ್ದಳು ಅಮ್ಮ''

''ಅಮ್ಮ, ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಮಾತಾಡ್ತೀಯಲ್ಲ, ನಾವೇನೂ ಉಪವಾಸ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ

ಬರೋ ಶ್ರೀಮಂತರ ಬಳಿ ಹಣ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ತೀವಿ. ಇಬ್ಬರ ಉಪಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹೇಳು ?''

''ಓಹೋ ! ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನಾನೇನು ಹೇಳಿದ್ರೂ ಕೇಳೋ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀನಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನಿಷ್ಟ ಕಣಮ್ಮಾ, ನಿಮ್ತಂದೆಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸ್ತೀನಿ. ಆಮೇಲೆ ನೀನುಂಟು ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಉಂಟು.''

''Thank you'',ಎಂದು, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಮುತ್ತು ಕೊಟ್ಟೆ. ಅಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ರೆ ಅಪ್ಪನನ್ನು ಖಂಡಿತ ಒಪ್ಪಿಸ್ತಾಳೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಅರ್ಧ ಮುಗಿದಂತೆ. ಇನ್ನು ಶಶಿಯ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನ ವಿಷಯ. ಅವರಪ್ಪ ಏನೋ ಮಗನ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರೋಧ ಬರೋದಿಲ್ವಂತೆ. ಅಮ್ಮನದೇ ಯೋಚನೆ. ಇವನೇ ಹಿರಿಯ ಮಗ. ಅವನನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೂ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಇರುತ್ತಲ್ಲ. ತಮ್ಮದೇ ಜಾತಿಯ ಹುಡುಗೀನ್ನ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಅವರಿಗೂ ಆಸೆ. ಮೊದಲೇ ಮನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ಬಂಧುಗಳಲ್ಲೆ ಆಡಿಕೊಳ್ತಾರೆ. ಈಗ ಮಗ ಬೇರೆ ಜಾತಿ ಹುಡುಗೀನ್ನ ಮದುವೆಯಾದ್ರೆ ಆಡಿಕೊಳ್ಳು ವವರ ಬಾಯಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕಲ್ಲ ಅಂತ ಯೋಚನೆ. ಅವರಮ್ಮನದೂ ತುಂಬ ಹಟದ ಸ್ವಭಾವವಂತೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಯಿತು.

''ಆಕಸ್ಮಾತ್ ನಿಮ್ಮಮ್ಮ ಒಪ್ಪದೇ ಹೋದ್ರೆ ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗ್ತೀಯಾ ?''

''ಛೆ! ಹಾಗೇನೂ ಯೋಚಿಸಬೇಡ. ನಾನು ನಿನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗೋದು ಅಂದ್ರೆ ಈ ಶರೀರ ದಿಂದ ಆತ್ಮ ದೂರವಾದಂತೆಯೇ. ಇದೆಲ್ಲ ಸಂಘರ್ಷ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಅವರ ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ, ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎಲ್ಲದರಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೂ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ನಿನ್ನ ನಡೆ, ನುಡಿ ವಿಚಾರ ಎಲ್ಲ ನೋಡಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸೂ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಸೊಸೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ನೀನೇ ಹತ್ತಿರದವಳಾಗಿ ನಾನೇ ದೂರವಾಗುವೆನೇನೋ ಅನ್ಸುತ್ತೆ......''

ಹೀಗೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮನದ ಮುಂದೆ ಸರಿದುಹೋದವು.

ಇಬ್ಬರ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮಂದಿರು ಬಿಗು ಮಾನದಿಂದಲೇ ಒಪ್ಪಿ ಮದುವೆಯ ದಿನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳೇ ಮದುವೆ. ಅಪ್ಪನಿಗೋ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬಾಸೆ. ಆದರೆ ಶಶಿ ಅದಕ್ಕೊಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ''ಹಿರಿಯರು ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕಾರು ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರ ಮಧ್ಯೆ ಹಾರ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಸತಿಪತಿಯರಾಗುತ್ತೇವೆ'' ಎಂದ. ಅಪ್ಪನೂ ಅವನ ಮಾತಿಗೆ ಒಪ್ಪಲೇ ಬೇಕಾಯಿತು. ಈಗಲೂ ಟೂರ್ ಬರೋದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನೇ 'ಹೋಗಿ ಬಾ' ಎಂದು ಕಳಿಸಿದ.

''ಏನು, ಶಶಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಇನ್ನೂ ಮುಗೀಲಿಲ್ವೆ ? ಈಗ ಹೇಗಿದ್ರೂ ಅವನನ್ನೇ ನೋಡ್ತೀಯಲ್ಲ' ಗೆಳತಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವಳಿಗೆ ಊರು ತಲುಪಿದುದೇ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಗೆ ಬಂದವಳೇ ''ಅಮ್ಮ, ಶಶಿ ಏನಾದ್ರೂ ಬಂದಿದ್ನಾ?'' ''ನೀನು ಟೂರ್ ಹೋಗಿರೋದು ಗೊತ್ತಲ್ಲ. ಮತ್ತೇಕೆ ಬರ್‍ತಾನೆ ? ಟೂರ್ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಯಾಗಲಿಲ್ಲ ತಾನೆ ? ನನಗಂತೂ ನಿನ್ನದೇ ಯೋಚನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಯ್ತಾ ? ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಶಶಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕೇಳ್ತೀಯಲ್ಲ? ಅಂದ ಹಾಗೆ ಸುಧೀರ್ ಬಂದಿದ್ದ. ಶಶಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೋ ಹೇಳಿದ. ನನಗಂತೂ ನಂಬೋಕೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ.''

''ಅದೇನು ಹೇಳಿದ ಹೇಳಮ್ಮಾ''

''ಸಿಗರೇಟು ಸೇದ್ತಾನಂತೆ, ಕುಡಿಯೋದೂ ಕಲ್ತಿದಾನಂತೆ, ಸುಮ್ನೆ ಅಲೀತಿರ್‍ತಾನಂತೆ''.

''ಅಯ್ಯೋ ಬಿಡಮ್ಮ. ಸುಧಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಗೊತ್ತಿಲ್ವಾ ? ಸದಾ ಏನಾದ್ರೂ ತಮಾಷೆ ಮಾಡ್ತಾನೇ ಇರ್‍ತಾನೆ. ಶಶಿಗೆ ಸಿಗರೇಟು ....ಕುಡಿತ..... ಹಾಗಂದ್ರೇನು ಅಂತಾನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲಮ್ಮ''. ಬೇಗ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ಅಮ್ಮ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದ್ರೂ ತಿಂಡಿನೂ ತಿನ್ನದೇ ಶಶಿಯ ಮನೆಗೋಡಿದೆ. ನನ್ನ ಲೂನಾ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಅವನು ಹೊರಬರಬೇಕಿತ್ತು. ಊಹೂಂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡ್ತಿರಬಹುದು. ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದೆ. ಅವರಮ್ಮ ,ಅಂದ್ರೆ ನನ್ನ ಭಾವೀ ಅತ್ತೆ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದರು.

'ಬಂದ್ಯಾ, ಬಾಮ್ಮ. ಶಶಿ ನಮ್ಮ ಕೈಮೀರಿ ಹೋಗ್ತಿದಾನಮ್ಮ, ನೀನು ಟೂರ್ ಹೋದೆ ನೋಡು; ಆಗಿನಿಂದ ಅವನ ಅವತಾರ ನೋಡೋಕ್ಕಾಗ್ತಿಲ್ಲ. ಮಾತಾಡಿದ್ರೆ ರೇಗ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು, ಇದಲ್ಲದೇ ಕುಡಿತ ಬೇರೆ. ಅವನಿಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರಬಾರದೆಂದು ಮದುವೆಗೂ ಒಪ್ಪಿದ್ದೆವಲ್ಲಮ್ಮ. ಆದ್ರೂ ಇವನು ಯಾಕೆ ಹೀಗಾದನೋ ಏನೋ ? ಯಾರಾದ್ರೂ ಮಾಟ, ಗೀಟ ಮಾಡ್ಸಿದ್ದಾರೇನೋ ಅನ್ಸುತ್ತೆ. ನಾನೇ ನಿಮ್ಮನೆಗೆ ಹೇಳಿಕಳಿಸೋಣವೆಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ಮಾತು ಅವನಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಲ್ಲ' ನಿನ್ನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅವನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸೋದು ಸಾಧ್ಯ ಅಂತ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದೀನಮ್ಮ''.

''ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ನಂಬೋಕ್ಕಾಗ್ತಿಲ್ಲ ವಲ್ಲಮ್ಮ''.

''ಬೇಕಾದ್ರೆ ಅವನ ರೂಮಿನೊಳಗೇ ಹೋಗಿ ನೋಡು. ನೀನು ಬಂದು ಇಷ್ಟೊತ್ತಾದರೂ ಅವನು ಹೊರಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಯಾವ ಸ್ಥಿತೀ ಲಿರಬಹುದು ಯೋಚಿಸು''. ಎಂದಾಗ ರೂಮಿ ನೊಳಗಡಿಯಿಟ್ಟೆ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹರಡಿದ ಬಟ್ಟೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸಿಗರೇಟಿನ ತುಂಡುಗಳು, ಬಾಟಲಿಗಳು, ಗಪ್ಪೆಂದು ಹೊಡೆಯುವ ವಾಸನೆ. ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಶಶಿ.

''ನೋಡಿದೇನಮ್ಮ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಹೊಟ್ಟೇಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಾರದ್ದು ಮಾಡ್ತಿದಾನೆ. ನನಗಂತೂ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಮಗ ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಲಿ ಎಂದು ಜೀವನವೆಲ್ಲ ಧಾರೆಯೆರೆದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು.'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಬಿಕ್ಕಳಿಸ ಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

''ಅಳಬೇಡಿ ನಾನೆಲ್ಲ ಸರಿಮಾಡ್ತೀನಿ. ಶಶಿ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯವನು. ನೀವು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳಿ, ಅವನು ಖಂಡಿತ ಸರಿಹೋಗ್ತಾನೆ. ನಾನು ಟೂರ್ ಹೋಗದಿದ್ರೆ ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆಯು ತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನನಗೆ ಬಿಡಿ'' ಎಂದು ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಸಿಗರೇಟು ತುಂಡು, ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಸೆದು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಕಸಗುಡಿಸಿ, ನೆಲ ಒರೆಸಿ ಒಂದು ಹದಕ್ಕೆ ತಂದೆ. ಕೊಳಕಾಗಿದ್ದ ಕೋಣೆಯನ್ನೇನೋ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಕೊಳಕಾಗಿದ್ದ ಶಶಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲಿ ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸ ಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಗೆಳೆಯರು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದ್ರೆ ಅವರನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೂ ಸೇರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಇಂದಿನ ಯುವಜನಾಂಗ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಶಶಿಯೇ ಭಾಷಣ ಬಿಗಿಯುತ್ತಿದ್ದ. ಇವನು ಹೀಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು ? ಮಗುವಿನಂತೆ ಮಲಗಿದ್ದ ಅವನ ಮುಗ್ಧ ಮುಖ ನೋಡಿ ಚಂದ್ರ

ಗ್ರಹಣದ ಹಾಗೆ ಈ ಶಶಿಗೂ ಈಗ ಗ್ರಹಣಕಾಲ ಏರಬಹುದೆ ? ಅನಿಸಿತು. ಸುಧೀರನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ ? ಅವನೊಬ್ಬನೇ ಶಶಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯ. ಇವನು ಮಲಗಿರೋ ರೀತಿ ನೋಡಿದ್ರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಏಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲೇ ಹೋಗಿ ಬಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

''ಅತ್ತೇ, ನಾನು ಸುಧೀರನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರ್ತೀನಿ.''

''ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಹೋಗಮ್ಮಾ''

''ಇಲ್ಲ ಅತ್ತೆ, ಶಶಿ ಏಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೋಗಿ ಬಂದುಬಿಡ್ತೀನಿ'' ಲೂನಾ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಮಾಡಿದೆ. ತಲೆಯೆಲ್ಲ ಯೋಚನೆಯ ಆಗರ ವಾಗಿತ್ತು. ಹೇಗೆ ಓಡಿಸಿದೆನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಸುಧೀರ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದ. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಗಿರಬೇಕು.

''ಏನು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಇಷ್ಟು ದೂರ ಬಂದಿದೀರಿ? ಶಶಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಂದಿಲ್ಲವಲ್ಲ.''

''ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನೇ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರೋದು.''

''ಹೌದಾ ! ಬನ್ನಿ ಒಳಗೆ'' ಎಂದವನೇ

''ಅಮ್ಮ, ಡಾ॥ ಮಾಲವಿಕಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದ್ಲೋಟ ಕಾಫಿ ಮಾಡಮ್ಮ''

''ಅದೇನೋ, ಡಾ॥ ಮಾಲವಿಕಾ ಅಂತೀಯಾ ಮಾಲ ಅಲ್ವೇನೋ? ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಆಡಿ ಬೆಳೆದವರು. ಅದೇನು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಅನ್ನೋದು'' ? ಅಂತ ಅವರಮ್ಮ ರೇಗಿದರು.

''ನೋಡಮ್ಮಾ, ಆಗಿನಿಂದ ಹಾಗೇ ಮಾತಾಡ್ತಿದಾನೆ.''

''ಅವನ ಸ್ವಭಾವ ನಿನಗ್ಗೊತ್ತಿಲ್ವೇ, ತಮಾಷೆ ಮಾಡೋದೇ ಅವನ ಕಾಯಕ, ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ ? ಟೂರಿಂದ ಯಾವಾಗ ಬಂದೆ ?''

''ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೇನೇ ಬಂದೆ. ಸುಧೀ ಹತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೇ ಬಂದೆ.''

''ಅಮ್ಮ, ಇವಳ ಮುಖ ನೋಡಿದ್ರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಏನೂ ತಿಂದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಲ್ಲ. ಒಂದಿಷ್ಟು ತಿಂಡಿ ಕೊಡು. ಹಾಂ ! ಮಾಲ, ಅದೇನು ಈ ಸೇವಕನ ಹತ್ತಿರ ಮಾತಾಡುವಂತಹ ಗಹನವಾದ ವಿಷಯ ? ಅರಿಕೆ ಮಾಡು ತಾಯಿ'' ಎಂದು ಕೈಮುಗಿದ.

''ನೋಡು - ತಮಾಷೆ ಮಾಡಬೇಡ್ವೋ, ತುಂಬ ಸೀರಿಯಸ್ ವಿಷಯ ಕಣೋ. ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ದೇ ಇರೋದು ಏನಿದೆ ಹೇಳು ? ಶಶಿ ಯಾಕೆ ಹಾಗಾಗಿದ್ದಾನೆ ಹೇಳು. ಅವನು ಹೀಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಲವಾದ ಕಾರಣವಿರಲೇ ಬೇಕು. ದಯವಿಟ್ಟು ಅದೇನು ಹೇಳು. ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲೇಬೇಕು.''

''ನನಗೂ ಅದೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಗೋದು. ನಾನು ಬೈತೀನಿ ಅಂತ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕಗಳೇ ತನ್ನ ಜೀವ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದೋನು ಪುಸ್ತಕ ಮಾರಿ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಹೊಂದಿಸಿ ಕೊಳ್ತಾನೆ. ಕಂಡ ಕಂಡವರ ಹತ್ರ ಸಾಲ ಕೇಳ್ತಿರ್ತಾನೆ. ಏನಾದ್ರೂ ಕೇಳೋಕೆ ಹೋದ್ರೆ ಈ ಜೀವನ ನಶ್ವರ ಎಲ್ಲ ಮರೀಬೇಕು. ಮಜಾ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತಿರ್ತಾನೆ.''

''ನಿನಗೆ ಖಂಡಿತ ಅವನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತೆ ಅಂತ ತಿಳಿದಿದ್ದೆ. ಇದ್ದ ಒಂದು ಆಸೆನೂ ಈಗ ಬತ್ತಿಹೋಯ್ತು.''

''ನಾನೇನೋ, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಏನಾದ್ರೂ ಮನಸ್ತಾಪವಾಗಿರಬಹುದು ಅದಕ್ಕೆ ಹೀಗಾಗಿ ದ್ದಾನೆ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಹಾಂ ! ನೀನು ಟೂರ್ ಹೋದಮೇಲೆ 'ಗುರು'ಗೆ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿತ್ತು. ಅವನನ್ನು ನೋಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ನಾನೂ, ಶಶಿ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಶಶಿಯದೂ ಬಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ರೂಪ್ ಆದುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದ. ಸರಿ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಇಬ್ಬರ ಬ್ಲಡ್ ಮ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಿ ನೋಡ್ತೀವಿ ಎಂದು ಒಳಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಆಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಶಶಿ ಹೊರಬರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬೇರೆ ಕೆಲಸವಿದ್ದುದ ರಿಂದ ಕಾಯದೇ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದುಬಿಟ್ಟೆ. ಆದಿನ ಸಾಯಂಕಾಲವೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ನೋಡಿದ್ದು'' ಎನ್ನುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನನಗೇನೋ ಹೊಳೆದಂತಾಗಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ದಿಗಿಲಾಯಿತು. ಪರ್ಸು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ''ಇಷ್ಟು ಸಾಕು. ನಾನಿನ್ನು ಬರ್ತೀನಿ'' ಎಂದು ಎದ್ದೆ.

''ಇದೇನೇ ಇದು, ಇಷ್ಟು ಅರ್ಜೆಂಟು ? ತಿಂಡಿ ತಿಂದ್ಕೊಂಡು ಹೋಗು. ಟೂರ್ ಹೇಗಾಯ್ತು ಅಂತ ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಿಷಯ ಎತ್ತಿದ ಕೂಡಲೇ ಎದ್ದುಬಿಟ್ಟೆಯಲ್ಲ ? ಈ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳ ಹಣೆಬರಹವೇ ಇಷ್ಟು'' ಎಂದು ಸುಧೀರ್ ಗೊಣಗಲಾರಂಭಿಸಿದ. ನನಗೆ ಅವನ ಯಾವ ಮಾತನ್ನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಧಾನ ವಿರಲಿಲ್ಲ. ''ಇನ್ನೊಂದ್ಸಾರಿ ಬರ್ತೀನಿ, ಅಮ್ಮನಿಗೂ ಹೇಳಿಬಿಡು'' 'ಅಲ್ಲಿಂದ ಸೀದಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದಾರಿ ಹಿಡಿದೆ. ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಚೀಫ್ ಬಳಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ Discuss ಮಾಡಿದೆ. ನಂತರ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥರ ಬಳಿಯೂ ಮಾತಾಡಿದೆ. ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಅವರು ಕಳೆದ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಭೀರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಅವರ ನ್ನರಸಿ ಬಂದಿವೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸಮಾಧಾನದ ನಿಟ್ಟುಸಿರೊಂದು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತು.

ಮತ್ತೆ ಶಶಿಯ ಮನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸಿದೆ. ಈಗ ಮೊದಲಿನ ಆತಂಕ, ಕಾತುರ ಮಾಯವಾಗಿತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡಿ ಸಿದೆ. ಮನೆಯ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ಅವನ ರೇಗಾಟ ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು.

''ಅವಳನ್ನು ಯಾಕೆ ಒಳಗೆ ಬಿಟ್ಟೆ? ಅವಳಿಗೂ ನನಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ? ಇನ್ನೊಂದ್ಸಾರಿ ಅವಳು ಈ ಕಡೆ ಬಂದ್ರೆ, ಅವಳು ಯಾರೋ ನನಗ್ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿಕಳಿಸು'' ಎಂದು ಶಶಿ ರೇಗುತ್ತಿರುವುದು ಕೇಳಿಸಿತು.

''ಓಹೋ ! ನಾನು ಯಾರೂಂತ ನಿನಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆ ? ಪ್ರೀತಿಯ ಗೆಳತಿ ಹಾಗೂ ಭಾವೀ ಪತ್ನಿ ಮಾಲ ಎಂದು ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆ?'' ಎನ್ನುತ್ತ ಒಳಗಡಿಯಿಟ್ಟೆ.

''ಅದೆಲ್ಲ ಮರೆತುಬಿಡು. ನಿನಗೆ 'ಕುಡಿತ' ಅಂದ್ರೆ ಅಲರ್ಜಿಯಲ್ವ ? ನನಗೆ ಈ 'ತೀರ್ಥ' ಇಲ್ಲದೇ ಬೆಳಕು ಹರಿಯೋದಿಲ್ಲ. ಈ ಕುಡುಕ ನನ್ನು ಕಟ್ಕೊಂಡು ನೀನೇನು ಸುಖ ಅನುಭ ವಿಸ್ತೀಯಾ? ಸುಮ್ನೆ ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ತೋರಿಸಿದ ಯಾರಾದ್ರೂ ಡಾಕ್ಟ್ರನ್ನೋ, ಇಂಜನಿಯರನ್ನೋ ಮದುವೆ ಮಾಡ್ಕೊ ಹೋಗು. ನನಗಂತೂ ಸಿಗರೇಟು, ಕುಡಿತಗಳೇ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ.''

''ಇದನ್ನು ಹೇಳೋಕೆ ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಎರಡು ದೇಹ, ಒಂದು ಜೀವ ಅನ್ನೋ ಹಾಗೆ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕಿತ್ತೆ ? ಎಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟೆಯಲ್ಲ. ಅದೆಲ್ಲ ಮಾತುಬೇಡ. ನೀನು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಶಶಿಯಾಗಿ ನನ್ನ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯೂ ಆಗ್ತೀಯಾ ?''

''ಮತ್ತದೇ ಮಾತಾಡಿ ಸಮಯ ಹಾಳುಮಾಡಬೇಡ, ಸುಮ್ನೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋಗು.''

''ನಾನು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗಲ್ಲ'' ಎಂದು ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಸಿಗರೇಟು ಕಸಿದುಕೊಂಡು

ಬಿಸಾಡಿ ಬಂದೆ.

''ಬಾ, ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾತಾಡೋಣ'' ಎಂದು ಒಳಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದೆ.

''ಶಶಿ, ಯಾಕೆ ಈ ನಾಟಕ ಎಲ್ಲ ಮಾಡ್ತೀಯಾ? ನೀನೇಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡ್ತಿದೀಯಾ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೇಕೆ ನೀನು ಇಷ್ಟೊಂದು ನಿರಾಶನಾಗಿದೀಯ, ಬಂಗಾರದಂತಹ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೇಕೆ ಹಾಳು ಮಾಡ್ಕೋತೀಯಾ ? ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಹೋಯಿತೆ ?''

''ನಿನಗೇನು ಗೊತ್ತಿದೆ ? ಮದುವೆಯಾದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧವೆಯಾಗೋದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡ್ತೀಯಾ ? ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡು.''

''ಯಾರು ಹೇಳಿದ್ರು ವಿಧವೆಯಾಗ್ತೀನಿ ಅಂತ ? ಸಾವಿತ್ರಿ ಯಮನಿಂದ ಸತ್ಯವಾಹನನ್ನು ಬದುಕಿಸಿಕೊಂಡಂತಲ್ಲದಿದ್ರೂ, ವೈದ್ಯಳಾಗಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಸಾವಿನ ನೆರಳಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಆದರ್ಶದ ತುಂಬುಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ನಂತರವೇ ಸಾವಿಗೆ ಶರಣಾಗೋಣ.''

''ಅದೆಲ್ಲ ಬರೀ ಭ್ರಮೆ. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬದುಕೋದಿಲ್ಲ. ಭಯಂಕರವಾದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಬದುಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.'' ಎಂದವನೇ ದುಃಖ ತಡೆಯಲಾರದೇ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದ.

ಅವನನ್ನು ನನ್ನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂತೈಸಿ ''ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಳಾದ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆ ?''

''ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದಂತೆ. ಏಡ್ಸ್‌ನಷ್ಟೇ ಭಯಂಕರ ವಾದುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಈ ವೈರಸ್ ಈಗಾಗಲೇ ಹರಡಿದೆಯಂತೆ. ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಇಲ್ಲವೇ ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾರಂತೆ. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಬರುವುದಂತೆ ?''

''ನೀ ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅರ್ಧಮರ್ಧ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ. half knowledge is very dangerous ಅನ್ನೋದು ಕೇಳಿಲ್ಲವೆ? ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ.ಬಿ.ಸಿ.ಡಿ.ಇ. ಐದು ವಿಧದ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ 'ಬಿ'ಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೨೦ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಮಾಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರೋದ್ರಿಂದ, ಕಾಮಾಲೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಯ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಮಾಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನವಿದ್ದು ಹೊರಟು ಹೋಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ಹಾಗೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರು 'ಕ್ಯಾರಿಯರ್' ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಅವರ ಮೂಲಕ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಇದು ಹರಡಬಹುದು. ರಕ್ತದಾನದ ಮೂಲಕ, ಶೇವಿಂಗ್ ಬ್ಲೇಡ್ ಮೂಲಕ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸದಿರುವ ಸಿರಿಂಜಿನ ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಇದು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹಾಂ! ಅಂದ ಹಾಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ ಹೇಳೋದೇ ಮರೆತೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಆಗಲಿ, ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಲಿ ಉಂಟಾಗಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅದೂ ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೇ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಈಗಿನ ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಸೇವಿಸಿ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕುವುದೇ ಸರಾಸರಿ ೫೦ ವರ್ಷ. ಅಂತಹದರಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದುದನ್ನು ಇಂದೇ ಯೋಚಿಸಿ ಯಾಕೆ ಜೀವನ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ತೀಯಾ ? ಅಲ್ಲದೇ ಕುಡಿತ, ಸಿಗರೇಟು ಬಿಟ್ಟು ಲಿವರ್‌ಗೆ ಶ್ರಮವೆನಿಸುವಂತಹದನ್ನು Avoid ಮಾಡಿದರೆ ನೀನೂ ಎಲ್ಲರಂತೇ ಬದುಕಬಹುದು.''

''ನೀನು ಹೇಳ್ತಿರೋದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇನೋ, ಆದರೆ ಮದುವೆಯಾದ್ರೆ ನಿನಗೂ ಬರುತ್ತಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರುತ್ತಲ್ಲ.''

''ನೋಡು, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವ, ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರುತ್ತೆ ಎನ್ನುವ ಯೋಚನೆ ಬೇಡ. ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರವೇ ಮದುವೆಯಾಗೋಣ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅನಾಥಾಲಯದಿಂದ ಒಂದು ಮಗು ತಂದು ಸಾಕಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅಲ್ಪವಾದ್ರೂ, ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? ನೀನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಿನ್ನಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ, ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಹಾಗೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ ಅಂತಾನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋಗಲೂಬಹುದು.''

''ಮಾಲ, ನೀನು ಹೇಳೋದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ರೆ ನನಗೂ ಒಂದು 'ಬದುಕು' ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಭರವಸೆ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಾಯ್ತನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಂತಾರೆ. ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗೋದ್ರಿಂದ ಅದರಿಂದ ವಂಚಿತಳಾಗ್ತೀಯಲ್ಲ ?''

''ನೋಡು, ಅವೆಲ್ಲ ಸೆಂಟಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಬೇಡ. ಹೆತ್ತರೆ ಮಾತ್ರ ತಾಯೀನಾ ? ಎಷ್ಟೋ ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ತೋರಿದರೆ ಅವರ ಬಾಳೂ ಬೆಳಗಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ ? ನಾನಂತೂ ನಿರ್ಧರಿಸಿಯಾಗಿದೆ.'' ''ನೀನು ಟೂರ್ ಹೋದಮೇಲೆ ನಾನು ಗೆಳೆಯನನ್ನು ನೋಡಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದೆ. ಅವನಿಗೆ ರಕ್ತ ಬೇಕಿದ್ದುದರಿಂದ ನಾನೇ ಕೊಡೋಣವೆಂದು ಹೋದೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ಬಿ ಇರೋದು ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಹಳ ಭಯಂಕರವಾದುದು. ಸಾವು ಖಚಿತ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೆದರಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಯಬೇಕೆಂದು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದೆ, ಅದ್ಸರಿ ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು ?'

ಸುಧಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಸಿದ್ದಾರ್ಥರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದೆ. ''ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸಾವು ಖಚಿತವಾದದ್ದು. ಕೆಲವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಸಾಯಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೋ ಬರುವ ಸಾವಿಗೆ ಹೆದರಿ ಈಗಿನ ಬದುಕನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದು ಸರಿಯೆ ?''

''ಮಾಲ, ನೀನು ನಿನ್ನ ಬದುಕನ್ನೇ ನನಗಾಗಿ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀಯಲ್ಲ''

''ಇಲ್ಲ ಶಶಿ, ನೀನು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿರುವೆ. ನಾನು ಸ್ವಾರ್ಥಿ. ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗೋಸ್ಕರ ಈ ತ್ಯಾಗ. ನಾವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆದರ್ಶವಾಗಿರೋಣ.''

ನನ್ನ ಮಾತಿನಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವುಂಟಾಗಿ ''ಈ ಶಶಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಗ್ರಹಣ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಯಿತು'' ಎಂದು ನನ್ನ ಕೈಹಿಡಿದು ಚುಂಬಿಸಿದ. ■

ಆನಂದವೇ ಆರೋಗ್ಯ

✍ ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಆನಂದವೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಲು ಸಂತೋಷಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಟಾನಿಕ್ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಕೂಡಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ನಿತ್ಯ ದುಃಖಿ ಸದಾ ರೋಗಿಯಾದರೆ ಸದಾ ಸಂತೋಷಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ' ಎಂಬ ಸೂಕ್ತಿಯೊಂದುಂಟು, ಸಂತೋಷ, ಸಂತೃಪ್ತಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು, ಜೀವನ ಸುಖ, ಸಮೃದ್ಧಿಯಿಂದ ನಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆನಂದ ತರುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಹದವಾದ ಹಾಸ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂತೋಷವೆನ್ನುವುದು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಆನಂದ ನೀಡಿದರೆ, ಹಲವರಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪುಸ್ತಕ ವೈಮನವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಮೈಮರೆಸಿ ಪುಳಕಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅವರ ಅಭಿರುಚಿ, ಅಭಿಲಾಷೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಸ್ತು, ದೃಶ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಸಂತೋಷ ನೀಡಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಬಯಕೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಭೋಗದ, ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಹಲವರು ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತೋಷದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ನಿತ್ಯಾನಂದರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ವಕ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಹಾಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವ್ಯಾಪ್ತಿಮೀರಿ ಬಯಕೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೈಗೆಟುಕದಿದ್ದಾಗ, ನಿರಾಶರಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಚಿತ್ತಗೊಳಿಸಬಾರದು. ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡು ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವಿಸಿದರೆ ಸಮೃದ್ಧ ಬದುಕು ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಸದೃಢವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂತೋಷ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಆಲೋಚನೆ, ಬಾಧೆ ಒತ್ತಡ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನರಗಳು, ಮೆದುಳು, ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಮನುಷ್ಯ ಕ್ರಮೇಣ ಶಕ್ತಿಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಧೈರ್ಯ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತನ ಆರೋಗ್ಯ ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡಹುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಜೀವರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನೆ ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರದ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಕ್ರಿಯೆಗಿಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯೆಂಬ ಪಟ್ಟ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಆ ಆಲೋಚನೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಮಾಜವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವಂತೆ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು ನಾಶಗೊಳಿಸುವಂತಿರಬಾರದು. ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೂಸು, ಸಂಘಜೀವಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಲಾರ, ಮುನ್ನಡೆಯಲಾರ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಸಂತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನುಸಾರ ಇತಿ-ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮದೊಂದೇ ಬದುಕಲ್ಲ. ನಮ್ಮಂತೆ ಅನೇಕ-ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ನೋವು-ನರಳಿಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಹ ಜೀವನ ನಮ್ಮದಾದಾಗ ದುರಾಲೋಚನೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ, ಸಂತೋಷ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಾವು ಖಚಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಾರ್ಥ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ಬಯಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ, ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಸದಾ ಬಯಸುವುದರಲ್ಲೇ ಬದುಕು ಸವೆಸುವುದಾದರೆ, ಹಣ, ಅಧಿಕಾರ, ಅಂತಸ್ತು ಪಡೆಯುವುದೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯೆನ್ನುವುದಾದರೆ, ಉಲ್ಲಸಿತ ಮನಸ್ಸು ಭಾರಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳ ಆಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಮೆದುಳು, ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತ ದ್ವಾರ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ- ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಲೋಚನೆ ಪಡೆಯಲಾರದೆ ಪಲಾಯನವಾದಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ವಾರ್ಥ ಮನೋಭಾವನೆ ಹಣ-ಅಂತಸ್ತಿನ ತೀರದ ಬಯಕೆಗಳು ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮಾನತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಆಲೋಚನಾ ಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ದುರಾಸೆ, ಅಸೂಯೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಲೋಚನಾ ಆಳ-ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಪ್ರಮಾದಕರವಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆ ಸಿದ್ಧಿಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ಶರೀರಕ್ಕೂ ವಿರಾಮ ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಹಾದಾನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಹಣ-ಅಧಿಕಾರ ಅಂತಸ್ತೊಂದೇ ಆನಂದ ತರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೆರೆದ ಹೃದಯ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮದಾಗಿರಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಆನಂದಕ್ಕಿಂತ ಮೀರಿದ ಪರಮ ಔಷಧ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆನಂದ ಜೀವನದಿಯಂತಹದ್ದು, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಆತಂಕರಹಿತ, ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಡಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆನಂದವೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ■

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ



ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

‘ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಸವಾಲು’

RAPE ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯ RAPERE ಎಂಬುದರಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ TO TAKE BY FORCE = ಬಲವಂತವಾಗಿ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ಅರ್ಥದ ಆಳವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಹಠಸಂಭೋಗವು ಒಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧದಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಗಂಡಸರು ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಬಹಳ ಜನ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ.

ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಪುರುಷನ 'ಅಹಂ'ಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಕುವ ಸವಾಲು, ಅವನ ಪೌರುಷತ್ವವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಕೆಣಕಿದಾಗ, ಅವನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ ಮನೋಭಾವ ಜಾಗೃತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನ ಈ AGGRESSIVE BEHAVIOR ಹಠ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾವಸಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಕೀಳು, ಹೆಣ್ಣು ಅಬಲೆ, ಹೆಣ್ಣು ತೊತ್ತು, ಹೆಣ್ಣು ಅಡಿಯಾಳು, ಹೆಣ್ಣು ಒಂದು ಭೋಗವಸ್ತು, ಗಂಡು ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಗಂಡು ಸರ್ವಶಕ್ತ, ಗಂಡು ಯಜಮಾನ, ಗಂಡು ಭೋಗಿಸಲೆಂದೇ ಹುಟ್ಟಿದವನು - ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಭಟ್ಟಿಯಿಳಿಸಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆ- ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

★ ★ ★

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸನಿಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಮಂಗಗಳನ್ನು, ವಾನರರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಗುಂಪಿಗೆ ಒಬ್ಬ ನಾಯಕ. ಆ ನಾಯಕ ಹೇಳಿದಂತೆ ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಕೇಳಬೇಕು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಕ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ನಾಯಕನ ಸ್ವತ್ತು. ನಾಯಕನಾದವನು ಯಾವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಭೋಗಿಸಬಹುದು. ಅವನು ಅನುಭವಿಸಿ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಇತರ ಗಂಡುಗಳಿಗೆ.

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ನಾಯಕನಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಎರಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೆಣ್ಣು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ತನ್ನ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಗಂಡಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಕೋಪ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಅದು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಸೋತದ್ದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಿಲ್ಲ. ಗುಂಪಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು, (ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಯಬೇಕು). ಗುಂಪಿನಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಬಯಸದ ಸೋತ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗೆದ್ದ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಸಂಭೋಗಿಸುವಂತೆ, ಸೋತ ಗಂಡಿನ ಮೇಲೇರಿ ಕುಚನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ೪-೫ ಸಲ ಮಾಡಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಈ ಪಶು ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಸವಾಲಾದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೋಲಿಸುವ ಮೃಗೀಯ ಗುಣವನ್ನು ತೋರುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ. ಅವಮಾನಿತ ಬದುಕು ನಡೆಸಬೇಕು, ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಿದ ತೃಪ್ತಿ ಅವನಿಗೆ. ತನ್ನ ಹಿರಿಮೆ ಮೆರೆದ ಗರಿಮೆ ಅವನಿಗೆ.

★ ★ ★

ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮದ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಖಂಡಿತ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವದ ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್ ಸೈನಿಕರು ಸಾವಿರಾರು ಕೊರಿಯನ್ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ, ವೇಶ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರು ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಹಠ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರು. ತಾನು ಮಾಡಿದ ಈ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಪಾನ್ ದೇಶ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಬೇಡಿತು. ಈಗ ಸರ್ಬಿಯನ್ ಸೈನಿಕರು ಬೋಸ್ನಿಯ ಹರ್ಜೆಗೋವಿನದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಹಠಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯುದ್ಧ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿರುವ ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಲೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಮೇಲಾದರೂ ಸರಿ, ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರು ನಡೆಸುವ ಹಠಸಂಭೋಗ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಯುದ್ಧಾಪರಾಧಗಳೆಂದು (WAR CRIMES) ಪರಿಗಣಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಡಂಬಡಿಕೆ ಆಗಬೇಕು.

★ ★ ★

ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯಾಶನಲ್ ವಿಕ್ಟಿಂ ಸೆಂಟರ್‌ನವರ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ೧೯೯೦ರಲ್ಲಿ ೬,೮೩,೦೦೦ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಇಂದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ೧೨ ದಶಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು, ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರತಿ೮ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

★ ★ ★

ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆ ೩೭೬ ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ವಿಧಿ. ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಆಕೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಅವಳ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಅದು ಹಠ ಸಂಭೋಗ (ರೇಪ್) ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಶಿಶ್ನವು ಯೋನಿಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸ್ಖಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯನ್ನು ತಾಕಿದರೂ ಸಾಕು, ಅದು ಕಾನೂನಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಕಾನೂನು ಸಹ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪುರುಷನು ತನ್ನ

ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯ ತುಟಿಗೆ ತಾಗಿಸಿದರೆ (ಮುಖ ಸಂಭೋಗ) ಅಥವಾ ಗುದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿದರೆ (ಗುದ ಸಂಭೋಗ). ಅದನ್ನೂ ಸಹ ಹಠ ಸಂಭೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕಾನೂನು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿಲ್ಲ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

★ ★ ★

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಎದೆ. ಹಠಸಂಭೋಗವನ್ನು ಅಪರಿಚಿತರೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು. ಇದು ತಪ್ಪು. ಶೇ ೮೦ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹಠಸಂಭೋಗ ಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಂಡನಾಗಿರಬಹುದು, (ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ/ ರಿವಾಜಿನ ಅನ್ವಯ ಬೇರೆಯಿದ್ದಾಗ) ತಂದೆಯಾಗಿರಬಹುದು, 'ಅಂಕಲ್' ಆಗಿರಬಹುದು, ಸೋದರನಾಗಿರಬಹುದು, ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಭಾವಿ ಗಂಡನಾಗಿರಬಹುದು, ಸಹಪಾಠಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿರ ಬಹುದು, ಬಾಸ್ ಆಗಿರಬಹುದು, ಪ್ಯೂನ್ ಆಗಿರಬಹುದು, ಹಾಲಿನವನಾಗಿರಬಹುದು, ನೀರಿನವನಾಗಿರಬಹುದು.

ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಚಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅವಳ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ದಿನದ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಹಠಸಂಭೋಗ ನಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಸಂಜೆಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ (೧೦ರಿಂದ ೧೨ ಗಂಟೆ) ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ (೩ರಿಂದ ೫ ಗಂಟೆ) ನಡೆಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ವಾರದ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ರಜೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಪೂರ್ಣ ಬೆಳಕಿರುವ ಕಡೆಗಿಂತ, ಅರೆಬರೆ ಬೆಳಕಿರುವ ಕಡೆಯೇ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಅಧಿಕ. ಹೆಣ್ಣು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದಣಿದಿದ್ದಾಗ (ಇಲ್ಲವೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ) ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕಶಕ್ತಿಯೊಂದರಿಂದಲೇ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮಣಿಸಬಲ್ಲನಾದರೂ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಚಾಕು, ಚೂರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಹಿಂದೆಗೆಯಲಾರ.

★ ★ ★

ಹಠ ಸಂಭೋಗವಾದ ಕೂಡಲೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆದರಿಕೆ, ನಾಚಿಕೆ, ಅವಮಾನ, ರೋಷ ಅಸಹಾಯಕತೆ, ದುಃಖ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಲಸು ಮೇಲೋಗರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸನಾತನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಹೆಂಗಸರು 'ಮಾನ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಬದುಕಿರಬಾರದು, ಸಾಯುವುದೇ ಲೇಸು' ಎಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸೀಮಿತ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಿಟ್ಟು ರಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ನುಂಗಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಮೈಗಂಟಿರುವ ಕೊಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಹಿನೆನಪುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಮರೆತು ಬದುಕಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ದೂರನ್ನು ಒಯ್ಯಬಹುದು.

ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಿ, ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡಿ, ಅಪರಾಧಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಿಸುವ ದಿಟ್ಟ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಹೆಣ್ಣುಗಳು...

★ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಮೀಪದ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

★ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು /ವಕೀಲರನ್ನು ಫೋನಿನ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಬಾರದು.

★ ಯಾವ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಆಗಷ್ಟೆ ಅಪರಾಧಿ ದುರಾಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಿದ್ದನೋ, ಅದೇ ಅಂಗವನ್ನು ಈಗ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಡ್ಡುವುದೆಂದರೆ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಸವರಿದಂತೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

★ ಇದರಿಂದ ಎರಡು ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರವೂ ಸಹ ಮುಂದೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳ ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ತೆಗೆದು, ಅದನ್ನೂ ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನಾಗಿ ಒದಗಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಅವಕಾಶ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂತೆಗೆಯಬಾರದು.

★ ಹಠ ಸಂಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿಯು ಗನೋರಿಯ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ, ಏಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು 'ದಾನ' ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

★ ಹಠಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಸಂಭವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಲಾಗದು. (ನಮ್ಮ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ). ಇಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.೧ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು. ಅಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಟ್ಟದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

★ ದೈಹಿಕ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗಾಗುವ ಗಾಯಗಳು ಮಾಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ' ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದೂ ಸಹ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷ್ಯವಾಗಬಲ್ಲದು.

★ ★ ★

ನಮ್ಮ ನೀತಿ ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರವಾದದ್ದು. ದ್ವಂದ್ವ ನೀತಿ ಅದರ ಹುಟ್ಟುಗುಣವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಶೋಷಣೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಸಾವುಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಠಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ ಈ ಸಮಾಜ. ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣೇ ಅಪರಾಧಿಯೆಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗನಿಸಲು ಪೊಲೀಸರು, ವಕೀಲರು, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಹಾಗೂ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಸಮಭಾಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣು ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಹೋದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ತ ಗೌರವ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ದೂರನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಕೆಂದೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೇ ಕೇಳಿ ಚಪಲ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಕೃತ ಮನೋಭಾವ. ಇಂತಹದು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪೊಲೀಸರು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಗಳ ಸದಸ್ಯೆಯರು. ಇದರಿಂದಲೇ ಇರಬೇಕು ನಗರದ ಪೊಲೀಸ್ ಕಮೀಶನರ್ ಅವರ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ 'ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್'ಗೆ ಕಳೆದ ೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಂದೂ ಹಠಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಕರಣ ಬಂದೇ ಇಲ್ಲ!

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಜೊತೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿತವಲ್ಲದ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ ಇರಬಾರದು. ಇಂತಹ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದಾದ (POTABLE) ನೀರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರು

೧. ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.

೨. ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಹೊರತಾಗಿರಬೇಕು.

೩. ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಸೊಗಸಾಗಿರಬೇಕು.

೪. ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಬಳಕೆಗೂ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು.

ಇಂತಹ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನೀರು ದೊರೆಯುವಲ್ಲಿ, ನೀರಿನ ಮೂಲ, ದೊರೆವ ಪ್ರಮಾಣ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಮಾನವನ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಜ್ಞಾನ ಇವೆಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಾವುವು ?

ನೆಲದ ನೀರು ಆವಿಯಾಗಿ, ಮೋಡವಾಗಿ ಮಳೆಯಾಗಿ ಬೀಳುವ ಜಲಚಕ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಈ ಜಲಚಕ್ರದಿಂದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳು ಲಭಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ, ಮಳೆನೀರು, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ನೀರು, ಅಂತರ್ಜಲ.

ಮಳೆನೀರು

ನಮ್ಮ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಮೂಲವೇ ಮಳೆ ನೀರು. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿದ ಮಳೆ ನೀರಿನಷ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸ್ಫಟಿಕದಷ್ಟು ಶುಭ್ರ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಆದರೆ ನೀರು ಬಹಳ ಮೆದುವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 0.000೫ ಶೇ. ಲವಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಳೆನೀರು ಹರಿವ ಸತುವಿನ ಪೈಪ್‌ಗಳು ಬೇಗನೆ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಮಳೆ ಬೀಳುವಾಗ ವಾತಾವರಣದ ದೂಳು, ಕಸಕಡ್ಡಿ, ರೋಗಾಣು, ಗಲೀಜು, ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಅಮೋನಿಯ ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಿಬ್ರಾಲ್ಟರ್ (GIBRALTER) ದೇಶದ ಜನತೆ ಇಂದಿಗೂ ಮಳೆ ನೀರನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರಂತೆ. ಭೂಮಿಗೆ ಬಿದ್ದ ನೀರಿನ ಕೆಲಪಾಲು ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಭಾಗ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಹರಿದು ಕಡಲು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಗಿಡ ಮರಗಳೂ ತಾವು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹೀರಿಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಮತ್ತೆ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ನೀರು

ಮಳೆ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಜೀವತಳೆವ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನದಿ, ಹೊಳೆ, ಕೆರೆ, ಕೊಳ, ಟ್ಯಾಂಕು, ಸರೋವರ, ಜರಿ ಮುಂತಾದವಿವೆ. ಕೃತಕವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಕಂದಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಲೆತ ನೀರು, ಹರಿವ ನೀರಿಗೆ ಅಡ್ಡಗೋಡೆ (ಡ್ಯಾಂ) ಕಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನೀರೂ ಸಹ ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಯೂ, ಮೆದುವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹರಿವ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಶ, ಲವಣ, ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಮಾನವನ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹರಿಯುವ ನೀರು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿಕೊಂಡು ಪರಿಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆರೆತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲೇಶವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೀರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರು, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಗೊಬ್ಬರ-ಕೀಟನಾಶಕಗಳಂತಹ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೆರೆತುಬಿಡುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನದಿ ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸದೆ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದುದಲ್ಲ.

ಕೆರೆಯ ನೀರು ಮಾನವನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಕೆರೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ದನ-ಕರು, ಪಾತ್ರೆ-ಪಡಗ, ಬಟ್ಟೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು, ಶೌಚಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಅನವರತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕೆರೆಯ ನೀರಿನ ಮಾಲಿನ್ಯತೆ ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಳ್ಳಿಗರು ಇಂತಹ ಕೆರೆಯ ನೀರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ದುರಾದೃಷ್ಟಕರ ಸಂಗತಿ.

ಅಂತರ್ಜಲ

ಮಣ್ಣಿನ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗಿರುವ ಅಂತರ್ಜಲ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಲವಣಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಗಡುಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಜಲವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಳಸಲು ಸಲಕರಣೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಬಾವಿ, ಆಳವಾದ ಬಾವಿ, ಬೋರ್‌ವೆಲ್, ಟ್ಯೂಬ್‌ವೆಲ್, ಇವುಗಳಿಂದ ನಾವು ಅಂತರ್ಜಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. 'ಅಂತರ್ಜಲದ ನೀರನ್ನೇ ನಾವೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅಂತರ್ಜಲದ ಮಟ್ಟ ಇಳಿದು ಅಪಾಯಕ್ಕಾಸ್ಪದವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ' ಎಂದು ಪರಿಸರ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಳವಾದ ಬಾವಿ ನೀರಿಗೂ ಆಳವಿಲ್ಲದ ಬಾವಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

	ಆಳವಲ್ಲದ ಬಾವಿ	ಆಳವಾದ ಬಾವಿ
ನೀರಿನ ಸ್ಥಾನ	ಭೂಮಿಯ ಮೊದಲನೆ ಅಭೇದ್ಯ ಹಾಸಿಕೆ ಮೇಲೆ	ಭೂಮಿಯ ಮೊದಲನೆ ಅಭೇದ್ಯ ಹಾಸಿಕೆಯ ಕೆಳಗೆ
ನೀರಿನ ಗುಣ	ಸ್ವಲ್ಪ ಗಡಸು	ಹೆಚ್ಚು ಗಡಸು
ರೋಗಾಣುಗಳು	ಇರಬಹುದು	ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ	ಬತ್ತಬಹುದು	ಬತ್ತುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದರೇನು ?

ಅನುಭವಿಗಳು 'ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಲೆ ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನ 'ನೀರು ಎಂದೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಅನಿಲಗಳು, ಲವಣಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳೂ ಬೆರೆತಿರುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಮಾನವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಲಿನತೆಯ ಎದುರು ನೀರು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಲ್ಮಶಗೊಳ್ಳುವುದು ಗೌಣವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾನವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದನ್ನೇ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ನೀರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ಎಂದರೆ,

೧. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು.

೨. ನೀರಿನ ಸೆರಗಲ್ಲೇ ದನ-ಕರು ಬಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆ-ಪರಿಕರ ತೊಳೆವುದು.

೩. ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹರಿಬಿಡುವುದು.

೪. ವ್ಯವಸಾಯ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಕೀಟನಾಶಕ, ಗೊಬ್ಬರಯುಕ್ತವಾದ ನೀರು ನದಿ ನೀರಿಗೆ ಸೇರುವುದು.

೫. ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರು ಕುಡಿವ ನೀರಿಗೆ ಸೇರುವುದು.

೬. ವಿಕಿರಣದಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತು ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು.

೭. ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನೀರನ್ನು ಸೇರುವುದು.



೧ ಮತ್ತು ೨ - ಭೂಮಿಯ ಅಭೇದ್ಯ ಹಾಸಿಕೆ (ಪದರ)
೩ - ಆಳವಲ್ಲದ ಅಂತರ್ಜಲ, ೪ - ಆಳದಲ್ಲಿನ ಅಂತರ್ಜಲ

೮. ಕಸ,ಕಡ್ಡಿ, ಕೊಳಚೆ, ಕೆಸರು, ಮಣ್ಣು ಇವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು.

೯. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅನಿಲಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದು.

೧೦. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಲವಣಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು.

೧೧. ಮಾನವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೃತ ದೇಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನಗೊಂಡ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಮೀರಿದಷ್ಟು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಲ್ಫೈಡ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರೇಟ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ ಕಬ್ಬಿಣ, ಸೀಸ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಅಮೋನಿಯ, ಫ್ಲೂರಿನ್, ಅಯೋಡಿನ್ ಮುಂತಾದವು ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳು, ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಿಕಿರಣ, ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬೆರೆತಿರುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಗಡಸು ನೀರು ಮತ್ತು ಮೆದು ನೀರು (HARD WATER AND SOFT WATER) ಎಂದರೇನು ?

ಸೋಪಿನ ನೊರೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೀರನ್ನು ಗಡಸು ನೀರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನ ಗಡಸುತನಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗಿರುವಂತಹ ಲವಣಗಳೇ ಕಾರಣ. ಗಡಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನೈಟ್ರೇಟ್, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಗಡಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕರಗಿರುವ ಲವಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣದನ್ವಯ, ನೀರನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನೀರು	ಲವಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ (ಲೀಟರಿಗೆ)
ಮೆದು ನೀರು	೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ
ಮಧ್ಯಮ ಗಡಸು	೫೧-೧೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಗಡಸು ನೀರು	೧೫೧-೩೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಅತೀ ಗಡಸು ನೀರು	೩೦೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಅಧಿಕ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮಧ್ಯಮ ಗಡಸು ಆಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಲವಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಲೀಟರಿಗೆ ೧೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರಬಾರದು.

ಗಡಸು ನೀರು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳು

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಡುಸಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಂತೆ. ಮೆದು ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವವರಿಗಿಂತ, 'ಗಡಸು ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತಗಳ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ' ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ವೇದ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಗಡಸು ನೀರಿನಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇದೆ.

ಗಡಸು ನೀರಿನಿಂದಾಗುವ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು

೧. ನೀರು ಹರಿಯುವ ಪೈಪ್‌ನ ತಾಳಿಕೆ-ಬಾಳಿಕೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

೨. ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು(ಹೆಚ್ಚು) ಸೋಪು ದಂಡವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬೇಗನೇ ತಮ್ಮ ತಾಜಾತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಂದಗೆಡುತ್ತವೆ.

೪. ಬಾಯ್ಲರ್‌ಗಳು ಬೇಗನೇ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಾವಶ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಇಂಧನ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯ್ಲರ್ ಸ್ಫೋಟವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

೫. ಗಡಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಆಹಾರದ ಸಹಜ ತಾಜಾತನ, ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಪರಿಮಳ ಕಡಿಮೆ.

೬. ತಲೆತೊಳೆಯಲು ಗಡಸು ನೀರು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ.

೭. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಗಡಸು ನೀರು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಂತೆ.

ಗಡಸು ನೀರನ್ನು ಮೆದು ಮಾಡಬಹುದೆ ?

ಹೌದು, ಗಡಸು ನೀರನ್ನು ಮೆದು ನೀರನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಮಾಯಾಜಾಲವನ್ನೂ ಮಾನವನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ,

೧. ಕಾಯಿಸುವುದು : ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಲವಣಗಳು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್‌ನೊಡನೆ ಸಂಯೋಜನೆ ಹೊಂದಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗದಂತಾಗಿ ತಳ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮೇಲಿನ ತಿಳಿನೀರು ಮೆದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ನೀರನ್ನು ಮೆದುಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೨. ಸುಣ್ಣ ಸೇರಿಸುವುದು : ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಮೆದುಗೊಳಿಸಲು, ೭೦೦೦ ಗ್ಯಾಲನ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಸುಣ್ಣ ಬೆರೆಸಿ ಕಲಕುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಲವಣಗಳು ಕರಗದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಆಗಿ ನೀರಿನ ತಳ ಸೇರುತ್ತವೆ.

೩. ಸೋಸುವಿಕೆ : ಸೋಡಿಯಂ, ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಮತ್ತು ಸಿಲಿಕ ಇಂತಹ ಮಿಶ್ರಣದ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿದಾಗ, ಸೋಸಿ ಹೊರ ಬರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿನ, ಗಡಸುತನ (ಲವಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ) ಶೂನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಮೆದುವಾದ ನೀರು ಬಳಸಲು ಅನರ್ಹವಾದ ಕಾರಣ, ಈ ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಗಡಸು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ನೀರನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ನಗರಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ನೀರು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೧. ಸಂಗ್ರಹ

೨. ಸೋಸುವಿಕೆ

೩. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸುವಿಕೆ.

ಸಂಗ್ರಹ (STORAGE) : ಮೂಲದಿಂದ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಕೃತಕ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಗ್ರಹಕದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಶೇಖರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇಖರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಗ್ರಹ, ಸೋಸುವಿಕೆ, ವಿತರಣೆ, ಸಂಗ್ರಹ, ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸುವುದು.

ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಶೇ.೯೫ ರಷ್ಟು ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ, ಕಲ್ಮಶಗಳೆಲ್ಲಾ ತಳ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಳಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ನೀರಿನ ಲ್ಲಿನ ಸಾವಯವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ (ಶೇ.೯೦) ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀರನ್ನು ೧೫-೨೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಶೇಖರಿಸುವುದು ವಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನೀರನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಕೊಳೆಹಾಕಿದರೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾಚಿ (ALGAE) ಬೆಳೆದು ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ಹಸಿರಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ನೀರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸೋಸುವಿಕೆ (FILTRATION) : ಸಂಗ್ರಹಿತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರಬಹುದಾದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಮಶ ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ನೀರನ್ನು ಸೋಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಸೋಸಲು ಎರಡು ವಿಧದ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೋಸುವಿಕೆ (SLOW SAND FILTRATION) : ೧೮೦೦ರಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಕಾಟ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳು ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದವಾದರೂ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಸೋಸುವ ವಿಧಾನ (RAPID SAND FILTER)ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೋಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ೦.೩ ಮೀಟರ್ ದಪ್ಪನೆ ಜಲ್ಲಿಕಲ್ಲುಗಳ ಹಾಸಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ೧.೨ ಮೀಟರ್ ದಪ್ಪದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಮರಳ ಪದರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮರಳಿನ ಕಣಗಳ ಗಾತ್ರ ೦.೧೫-೦.೩೫ ಮಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಳಿನ ಪದರದ ಮೇಲೆ೧ರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಮೀ. ಆಳದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹರಿಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಲ್ಲಿಕಲ್ಲಿನ ಪದರದ ಮೂಲಕ ಸೋಸಿ ಹೊರಬಂದ ನೀರನ್ನು ಪೈಪ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರತರಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮರಳು ಮತ್ತು ಜಲ್ಲಿಕಲ್ಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲದಿನ ನೀರು ಸೋಸಿಹೋದ ನಂತರ ಮರಳಿನ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಆಲ್ಗೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಕಲೆತು ಲೋಳೆಯಂತಹ ಜಾರಿಕೆಯ ಪದರ ನಿರ್ಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದರವೇ ಸೋಸು ಯಂತ್ರದ ಜೀವಾಳ, ಇದೇ ಅದರ ಹೃದಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪದರವೇ(BIOLOGICAL LAYER) ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವಯವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪದರವೇ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಸೋಸುಯಂತ್ರದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಜೈವಿಕ ಪದರವನ್ನು ಹೆರೆದು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

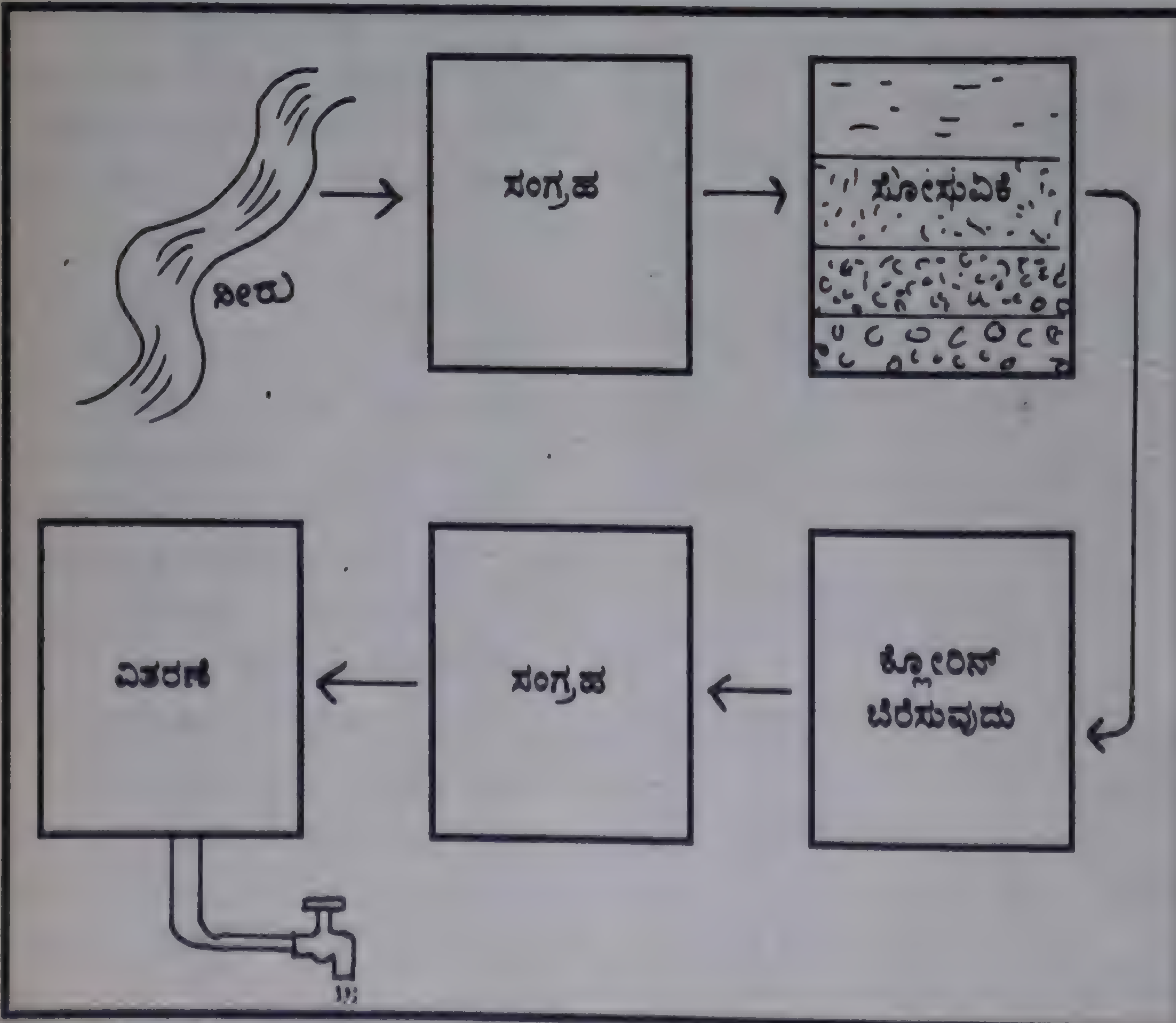
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೋಸುವ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೋಸುವ ಕಾರ್ಯ ಬಹಳ ವಿಳಂಬವಾಗುವುದಾದರೂ, ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಳಂಬವಾಗುವ ಈ ವಿಧಾನದ ಸೋಸುವ ಸಾಧನವನ್ನೇ ಕೆಲ ಬೃಹತ್ ನಗರಗಳು ಈಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಿವೆ.

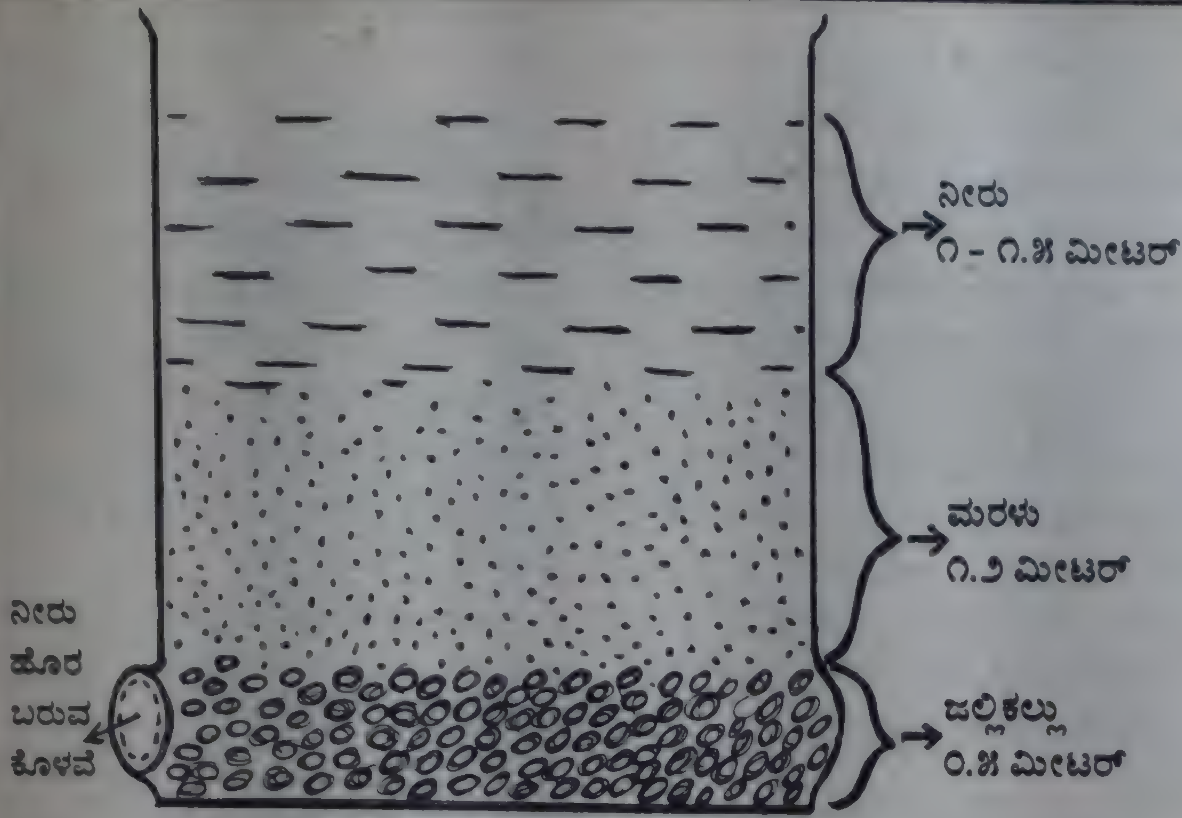
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೋಸುವ ವಿಧಾನ

ವೇಗವಾಗಿ ಸೋಸುವ ವಿಧಾನ (RAPID SAND FILTER) : ಈ ವಿಧಾನ ಆರಂಭಗೊಂಡದ್ದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ (೧೮೮೫). ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಸುವ ಮೊದಲು, ಬಲು ದೊಡ್ಡ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಆಲಂ (ಲೀಟರಿಗೆ ೫.೪೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಬೆರೆಸಿ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಶ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ನೀರನ್ನು ಜಲ್ಲಿ (೧ ೧/೩ ಅಡಿ) ಮತ್ತು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದಪ್ಪದ ಮರಳಿನ (೦.೬ ರಿಂದ ೨.೦ ಮಿ.ಮೀ.ಗಾತ್ರ) ಪದರದಲ್ಲಿ ಹರಿಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ದಿಂದ ದೊರಕುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೋಸುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ೫೦ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೇಳೆಯ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸುವಿಕೆ :

ಸೋಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದು, ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ನೀರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ? ಎಂದು ಉಪಕರಣದ (Harrock's apparatus) ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿದು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ





ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೋಸುವ ವಿಧಾನ

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೋಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸೋಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು		
	ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೋಸುವಿಕೆ	ವೇಗವಾಗಿ ಸೋಸುವಿಕೆ
ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳ	ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳಬೇಕು	ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳ ಸಾಕು
ನೀರು ಸೋಸುವ ವೇಗ	ನಿಧಾನ	ಶೀಘ್ರ
ಮರಳಿನ ಗಾತ್ರ	೦.೧೫-೦.೩೫ ಮಿ.ಮೀ.	೦.೬-೨.೦ ಮಿ.ಮೀ.
ನೀರಿನ ಪೂರ್ವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	ಏನೂ ಇಲ್ಲ	ಆಲಂನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು
ಸಾಧನ ತೊಳೆಯುವಿಕೆ	ಕಷ್ಟ	ಸುಲಭ
ನಿರ್ವಹಣೆ	ಸುಲಭ	ಕ್ಲಿಷ್ಟ
ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ(ಬಣ್ಣ)	ಉತ್ತಮ	ಅತ್ಯುತ್ತಮ
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ರಹಿತತೆ	೯೯.೯೯%	೯೮-೯೯%

ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಸುಣ್ಣ (Chlorinated lime) ವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಒಂದು ಗಂಟೆ ಆದ ನಂತರ, ನೀರನ್ನು ಬಳಕೆಗಾಗಿ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲೋರಿನ್

★ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

★ ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಲ್ಫೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ದಹಿಸುತ್ತದೆ.

★ ನೀರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯ ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ನೀಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

★ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕಗಳು (ALGAE) ಬೆಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆತ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಕೆಲ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು, ರೋಗಾಣುಗಳ ಕೋಶಿಕೆ (CYST) ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಂಹರಿಸಲಾರದು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕಗಳು ಪಿಡುಗಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. (SUPER CHLORINATION) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ೦.೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ, ಸಂಗ್ರಹ, ಸೋಸುವಿಕೆ, ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸುವಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಎತ್ತರದ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬದಲಿಗೆ ನೀರಿಗೆ ಓಝೋನ್ (OZONE) ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣ (ULTRA VIOLET RADIATION) ಬೆರೆಸಿ ನೀರನ್ನು ರೋಗಾಣುರಹಿತ ವಾಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯು, ನೀರಿನ ಉಷ್ಣತೆ, ನೀರಿನ ಆಮ್ಲೀಯತೆ, ನೀರಿನ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಸಾವಯವಗಳು, ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ನೀರು ಬೆರೆತಿರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ, ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿಯನ್ ಲೀಟರಿಗೆ ೧ರಿಂದ ೨ ಕೆ.ಜಿ. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆತ ನೀರನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕುಶವಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ೧೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದೆಂದು ಕೆಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ನೀರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸಲಾಗಿದೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ (ORTHOTOLUDINE) ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ (ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ) ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಳವಾದ, ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದು : ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಐದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಹಾಗೂ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ವೈರಸ್‌ಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರು (ಬಿಸಿ ನೀರು) ಕುಡಿಯಲು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಸಿದಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಗಡಸುತನವೂ ಮೆದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರು ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನೇಕರು ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದಿರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಲೋಟದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಎತ್ತಿ ಹೊಯ್ದಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೆರೆತು ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಸಹಜ ರುಚಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರೇ, ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

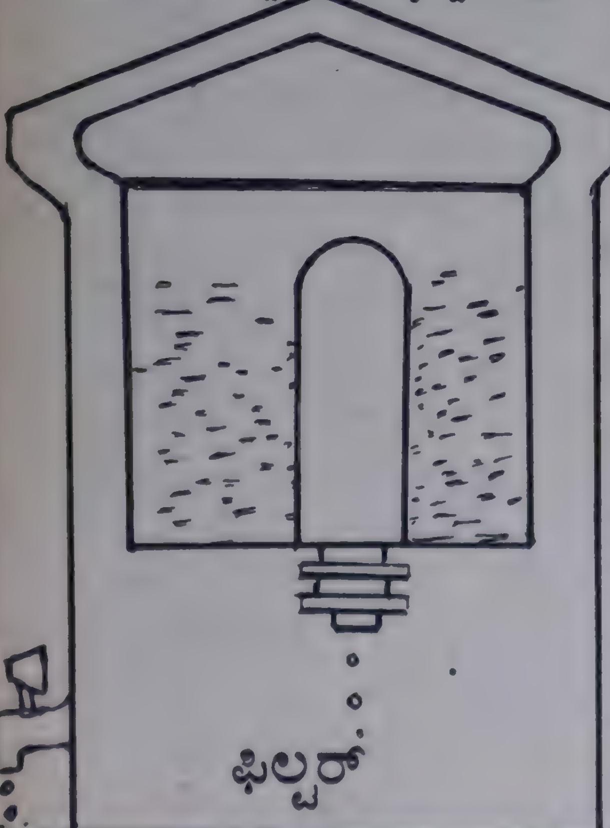
ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಬೆರೆಸುವುದು : ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಸುಣ್ಣವೇ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ (BLEACHING POWDER). ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೩೩ ರಷ್ಟು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ತೇವಕ್ಕೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರನ್ನು

ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕತ್ತಲು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ೧,೦೦೦ ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ೨.೫ ಗ್ರಾಂ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು.

ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ : ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ೨೦ ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ೫೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ದ್ರವ, ಹೈಟೆಸ್ಟ್ ಹೈಪೋ ಕ್ಲೋರೈಡ್ (Hightest Hypochloride-HTH), ಅಯೋಡಿನ್ (IODINE) ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟ್ (Pottasium per manganate) ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಫಿಲ್ಟರ್ (FILTER) : ಬಹಳಷ್ಟು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಲ್ಟರ್ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಫಿಲ್ಟರ್ ನೀರೂ ಕೂಡ ರೋಗಾಣು ರಹಿತವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಫಿಲ್ಟರ್ ಕ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳು ವೈರಸ್ ಗಳನ್ನು ಸೋಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಫಿಲ್ಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವವರಿಗೂ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜಾಡ್ಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಫಿಲ್ಟರ್ ಬಳಸುವವರು ಪ್ರತಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಫಿಲ್ಟರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಗುಂಜನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಡಿ (ನಲ್ಲಿ ನೀರು) ಇಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಂಡಲ್‌ನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕ್ಯಾಂಡಲ್ ತುಂಬುವ ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಆಗಮಾತ್ರ ನಾವು ಫಿಲ್ಟರಿನಿಂದ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬಹುದು.



ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನಷ್ಟೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಈಜುಕೊಳ, ಬಾವಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ನೀರಿಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಮ್ಮ ನದಿ, ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ದನಕರುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಬಟ್ಟೆ-ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ಶೌಚ-ವಿಧಿ ಪೂರೈಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹರಿಬಿಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನೀರೂ ಕೂಡ ಅದು ಹರಿಯುವ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿನ ಲೋಪದೋಷಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ, ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕೊಳಗ/ಪಡಗವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರಿಗೆ ಯಾರೂ ನೇರವಾಗಿ ಕೈ/ಬೆರಳನ್ನು ಅದ್ದಬಾರದು.

ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕಾದು ಆರಿದ ನೀರನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಕೆಲ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಣಿಗಳು ನೀರಿನ ಗ್ಲಾಸಿನೊಳಗೆ ಬೆರಳನ್ನದ್ದಿಕೊಂಡೇ ತರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ನೀರು ಎಂದಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು (ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ) ೪-೫ ದಿನದವರೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೇ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಬೋರ್‌ವೆಲ್ ಇದ್ದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೋರ್‌ನೀರನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿಗದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು/ಸೋಡ ಬಳಸಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಕಾಫಿ/ಟೀ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗುವಂತಹ ನೀರನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ಶುದ್ಧ ನೀರು ನಮಗೆ ಸಿಗುವಂತಾಗಲು ನಾವು ಕೆಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಬೇಕು.

★ ಕಕ್ಕಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಸರಬರಾಜಾಗಬೇಕು. ನೀರು ಹರಿವ ಪೈಪ್, ನಲ್ಲಿ, ಬೋರ್‌ವೆಲ್ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ಥಳ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ನಮ್ಮ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

★ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮುನ್ನ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

★ ನೀವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

★ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾವವು ?

ಮಾನವನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳಿಗೆ, ಸಾವು-ನೋವುಗಳಿಗೆ ಅವನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಲುಷಿತ ನೀರೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ರೋಗಾಣುಗಳು, ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ವಿಕಿರಣ, ಇವೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಂತಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೋ, ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಸುಲಭ. ಇದು ಹೇಗೆಂದು ನೋಡೋಣ.

ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿಮಿತ್ತವಾದ ರೋಗಾಣುಗಳ ದಾಸ್ತಾನು ಇರುವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ. ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅವರ ಮಲಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಯಲನ್ನು ಸೇರಿದ ರೋಗಾಣುಗಳು, ಬಯಲಿ

ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಿವ ನೀರು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನದಿಗೋ, ಕೆರೆಗೋ ಹೊತ್ತು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೊಣಗಳೂ ಕೂಡ ಹೊಲಸಿನಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣು ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ-ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರ- ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ಅಂಟು ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಲು, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಐಸ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರೋಗ ಪ್ರಸರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೧೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು (ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ) ಭೇದಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ೧ ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ಭೇದಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಪೋಲಿಯೋದಿಂದಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲರ ಪಿಡುಗಂತೂ ಮಾಮೂಲಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. 'ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೮-೧೦ ಸಾವಿರ ಜನ ಕಾಲರ ಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ ನೂರಿನ್ನೂರು ಜನರಾದರೂ ಅಸು ನೀಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ' ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ತಗಲುತ್ತಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಾವಿರ ಜನ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಶೇಕಡಾ ೮೦ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಆಮಶಂಕೆ ತಗಲುತ್ತಿದೆ, ಶೇಕಡಾ ೮೦ ಜನರಿಗೆ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ ಇದೆ. ಭಾರತದ ಆರು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ೧೯೦೬ ಹಳ್ಳಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾವಿರ ಜನರು ನಾರು ಹುಳದ ಬೇನೆಯಿಂದ ನರಕಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ಯಾರಟೈಫಾ ಯಿಡ್, ಜಾಂಡೀಸ್, ಹೀಗೆ ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ವಾಸಸ್ಥಳದ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ, ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ ಗಳಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ, ಒಳಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಹರಿದುಹೋಗದೆ ಕಲೆತ ನೀರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾ ಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹರಡುವ ಮಲೇರಿಯ, ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ, ಡೇಂಗೆ ಜ್ವರ, ವೈರಸ್ ಜ್ವರ, ಮೆದುಳು ಜ್ವರಗಳಿಗೂ ಕಲೆತ ನೀರು (MISMANAGED WATER) ಪರೋಕ್ಷ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು (WATER BORNE DISEASES)

ವೈರಸ್	-ಜಾಂಡೀಸ್, ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್, ಭೇದಿ.
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ	-ಕಾಲರ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಪ್ಯಾರಟೈಫಾಯಿಡ್, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ.
ಏಕ ಕಣ ಜೀವಿ	-ಆಮಶಂಕೆ.
ಜಂತುಹುಳು	-ಜಂತುಹುಳು, ಚಾಟಿಹುಳು, ದಾರದ ಹುಳು, ನಾಯಿಟೇಪು ಹುಳು, ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ಹುಳು, ರಕ್ತದ ಜಂತು.

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು: ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಗೊಬ್ಬರ, ಕೀಟನಾಶಕ, ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರು ಇವುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಜಲಚರ ಜೀವಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಇಂತಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅಸುನೀಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಜ್ವಲಂತ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಜಲಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಮಾನವನೇ. ಜಲಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಮಾನವನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲಾರ. ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಬುಡಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕೊಡಲಿಪೆಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಷಾದನೀಯ ಸಂಗತಿ. ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾನೂನು ೧೯೭೪ರಲ್ಲಿಯೇ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆಯಾದರೂ, ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ ಈಗ ಅಪಾಯದ ಅಂಚನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರವಾದ ವಿಷಯ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಕೆಲ ಲವಣಗಳಿಂದಲೂ ಮಾನವನಿಗೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲ. ಮಾನವನನ್ನು ಅಂಗವಿಕಲನನ್ನಾಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಲ್ಪಕಾಲ ದಲ್ಲೇ ಮುಪ್ಪನ್ನು ತರುವ 'ಪ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ' ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಷ್ಟೆ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೩ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪ್ಲೂರಿನ್ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಪ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ಸೆಲಿನಿಯಂ, ಪಾದರಸ, ಸೈಯನೈಡ್ ಮುಂತಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ, ಮಾನವನ ಜಂಜಡಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ವಿಕಿರಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಅತಿಹೆಚ್ಚು ನೈಟ್ರೇಟ್ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ 'ಮಿಥಮೆನೋಗ್ಲೋಬಿನೇಮಿಯ' ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಿಂದ ನಮಗೆ ತಗಲಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕುಡಿಯುವುದೊಂದರಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗಿನ ಸೋಂಕು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಚರ್ಮದ ಹುಣ್ಣು, ಕರುಳಿನ ಬೇನೆ ಮತ್ತಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. (ಪವಿತ್ರ ಸ್ನಾನದ ಪರಮ ಸಂಕಟಗಳು ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾರ್ಚ್.೯೫). ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ(ಲೀಟರಿಗೆ ೦.೩ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಪ್ಲೂರಿನ್ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದು, ಅಯೋಡಿನ್ ಕಡಿಮೆ (ಲೀಟರಿಗೆ ೦.೦೦೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗಳಗಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಯೋಡಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ (CRETIN) ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾರೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಲೆಡ್ (೦.೧ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಲೀಟರಿಗೆ) ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಲೆಡ್ ವಿಷದ ಲಕ್ಷಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿಗಾಗಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು, ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿರುವ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ ಅನವರತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. 'ಧರ್ಮೋ ರಕ್ಷತಿಃ ರಕ್ಷಿತಃ' ಎನ್ನುವಂತೆ ನಾವು ಮಾಲಿನ್ಯತೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.



ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

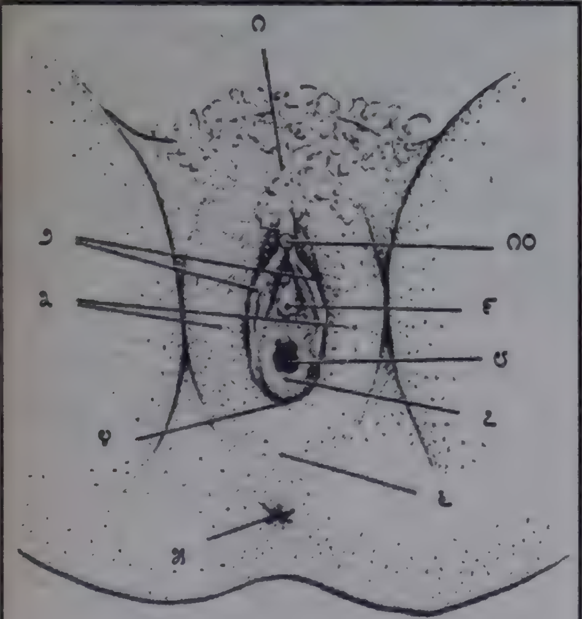
— ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಧ್ಯಾಯ-೬

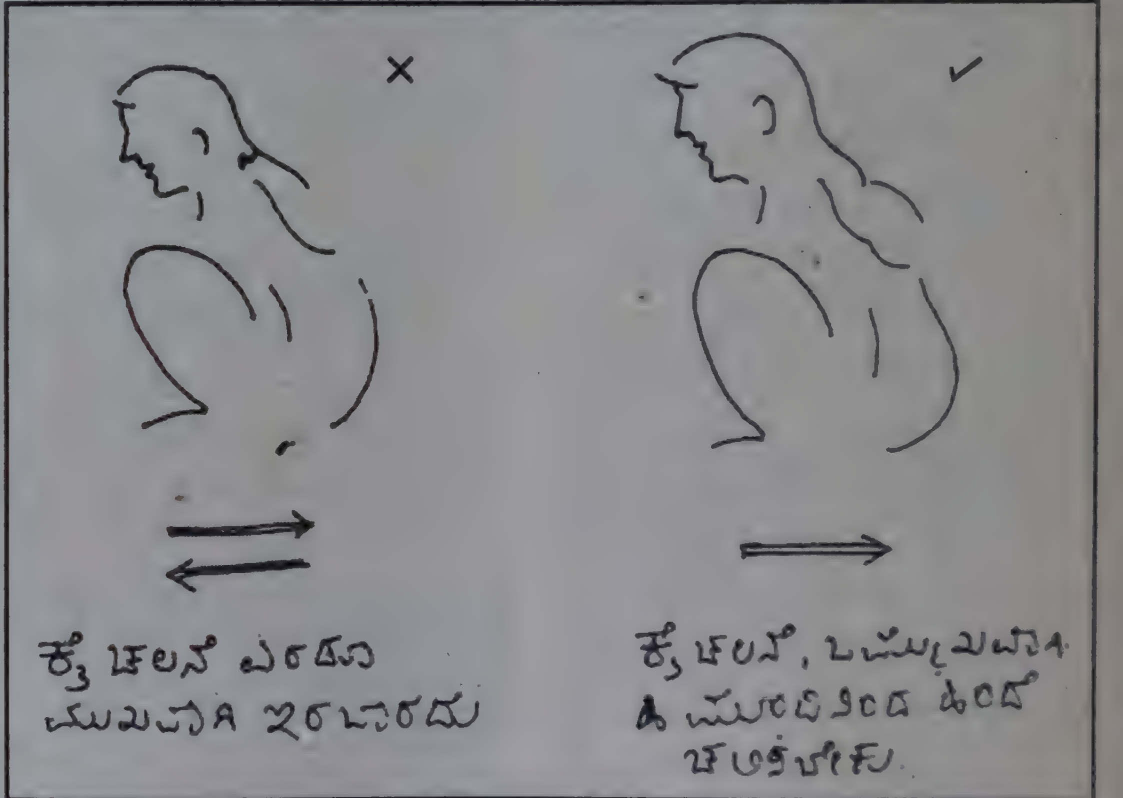
ಅಜ್ಞಾನ ತರುವ ಅಪಾಯ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ-೯೭ರಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತವಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದ್ವಾರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ದ್ವಾರ, ಯೋನಿದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಯೋನಿದ್ವಾರಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗುದದ್ವಾರ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಈ ವಿಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.



ಸ್ತ್ರೀಯೋನಿಮುಖ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಯೋನಿದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರಗಳು ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ಆಸನ ದ್ವಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ

ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಆಸನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಲು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರಿದು ಸತ್ಯ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಆಸನವನ್ನು ಶುಚಿಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಸನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಆಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ದೋಷವೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಆಸನ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ, ಅಂಗೈಯೊಡನೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಮಲದ ಕಣಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನೊಂದಿಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುವ ಈ ಕೂಡುಜೀವಿಗಳು ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಗೋವಿನ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಕಳಚಿ ವ್ಯಾಘ್ರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ

ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಯೋನಿ ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ಉರಿಮೂತ್ರ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳು ಹುಳುಗಳೂ ಸಹ ಯೋನಿಮುಖವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ತೊಂದರೆ ಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ವೇನು ?

ಪರಿಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸರಳ. ಅಂಗೈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಏಮ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ದರಾಯಿತು. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಚಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರಲೇಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಏಮ್ಮುಖ ವಾಗಿ ಆಸನದ್ವಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಪಡಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉರಿಮೂತ್ರವು ತೀರಾ ಅಪರೂಪ.

ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಕಲಿಸಬೇಕು. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಓದುಗರ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಆಸನದ್ವಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಪಡಿಸಲು ನೀರಿನ ಬದಲು ಕಾಗದವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆಯೆ ? ಖಂಡಿತ ಇವರಲ್ಲೂ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಆಸನದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಂದಿ ನಿಂದಲೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒರೆಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಿರುಗ ಮುರುಗ ಮಾಡಿದರೆ ಭಾರತೀಯರಿಗಿಂತಲೂ ಅವರೇ ಬೇಗ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಹೇಗೆ ಮೂತ್ರ ದ್ವಾರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ ? ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊರ ದೂಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯು ತ್ತದೆ, ಮೂತ್ರ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಹರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಸುಮಾರು ೧೫೦೦ ಎಂ.ಎಲ್.ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೂತ್ರಪ್ರವಾಹದೊಡನೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣ ದಿಂದಲೇ, ಉರಿಮೂತ್ರವುಂಟಾದಾಗ ವೈದ್ಯರು ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಮೂತ್ರೋತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ, ಅಧಿಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಗಳು ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಹಜ ಸ್ರಾವ ಏರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯೋನಿಯನ್ನು ಸದಾ ತೇವವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ರಾವ ಆಮ್ಲೀಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲೀಯತೆಗೆ ಕಾರಣ, ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಸಹಜ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಗಳು. ಇವು ಗ್ಲೈಕೋಜನ್‌ನನ್ನು ಹುಳಿಯಿಸಿ, ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆಮ್ಲೀಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಂಡಿಡಗಳಂತಹ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋನಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯದಲ್ಲೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ರೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

***

ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ! ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ!!

ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವಾಗ ಕಾಲಿಗೆ ಗಾಯ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ತೆರೆದ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿ ಯಗಳು ಒಳನುಗ್ಗು ತ್ತವೆ, ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸು ತ್ತವೆ, ಸ್ಥಳೀಯ ಜೀವಕೋಶ ಗಳನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಳಸಿ ಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸಂತಾನ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಮತ್ತೆ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಮುಂದು ವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು (ಬೇಟೆ ಗಾರ) ಈ ರೀತಿ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳ ಗಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳು 'ಶತ್ರುವಿನ ಭಯದಿಂದ ಕೆರಳು ತ್ತವೆ, ನರಳುತ್ತವೆ, ಆಕ್ರಂದನ ಮಾಡುತ್ತವೆ' ಆಗ ಆ ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ 'ಉರಿಯೂತ' ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಆರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉರಿಯೂತವು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಉರಿಯೂತವು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಉರಿ ಯೂತ ತಲೆದೋರುವಾಗ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯದ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು 'ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ'ಯನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಘೋಷಣೆಯ ಹಂತಗಳು ಹೀಗಿರುತ್ತವೆ.

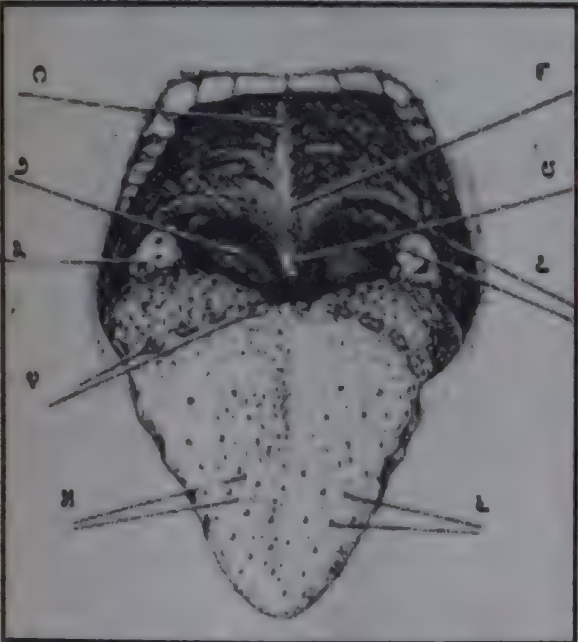
- ★ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಧಮನಿಗಳು ತಟ್ಟನೆ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ★ ಸಂಕುಚನ ಹಾಗೂ ವಿಸ್ತರಣ ಗಳ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತವು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- ★ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದೊಡನೆ 'ಬಹುರೂಪ ಧಾರಿ'ಗಳೆಂಬ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಗೆ ಸೇರಿದ ಸೈನಿಕ ಕಣಗಳು.
- ★ ತುರ್ತುಕ್ಷೇತ್ರ ರಣರಂಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸು ತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಹಾಗೂ ಬಹು ರೂಪ ಧಾರಿಗಳ ನಡುವೆ ಘನಘೋರ ಯುದ್ಧವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ವಿಷಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲ ಗೊಳಿಸಲು ರಕ್ತದಿಂದ 'ಸೀರಂ' ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.
- ★ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯು ಆರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಣರಂಗದ ಸುತ್ತಲು ಒಂದು ಫೈಬ್ರಿನ್ ಕೋಟೆಯು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ★ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ.
- ★ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ 'ಶಾಖ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕೇಂದ್ರ'ವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.
- ★ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು 'ಜ್ವರ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.
- ★ ಜ್ವರವು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಐಚ್ಛಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಕಾಲಾವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಶತ್ರು ನಾಶಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಂದ ಘಾತಗೊಂಡ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳು 'ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್' ಎಂಬ ಅಪೂರ್ವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ.
- ★ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಏರು ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಳಿ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಉರಿಯೂತ ತಲೆದೋರಿದಾಗ, ಅದ

ರೊಡನೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೋವು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಕಾಲಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ, ಆ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಚಲನೆಯು ಸ್ಥಗಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಗಿತ ಮತ್ತು ಸೆಟೆತಗಳು ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.

ಹೀಗೆ ಉರಿಯೂತವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

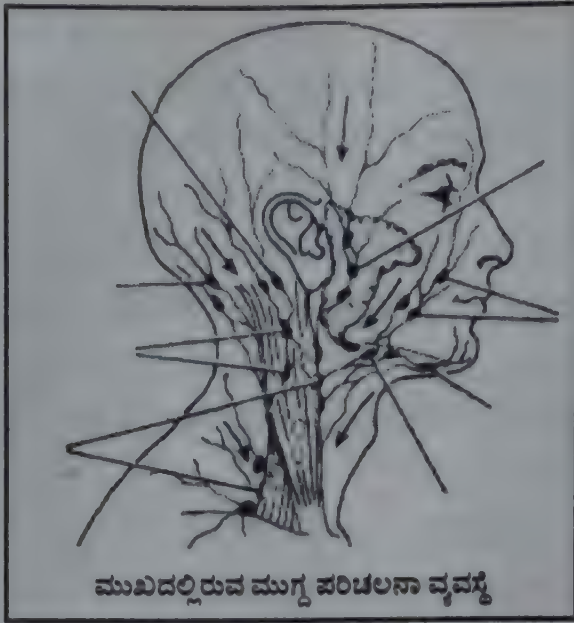
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ನಮ್ಮ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಸಿಪಾಯಿಗಳಿದ್ದಾರೆ, ವೈಕುಂಠದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಕಾಯುವ ಜಯ - ವಿಜಯರಂತೆ.

ಇವುಗಳ ಹೆಸರು ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅಥವಾ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು.



ಗಂಟಲು ಬಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜಯ ವಿಜಯ - ಟ್ಯಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮೊದಲು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಗಳಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೆ 'ಆಕ್ರಂದನ' ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿಯ ಘೋಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತವೆ, ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ನೋಯುತ್ತವೆ, ಎಂಜಲು ನುಂಗಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು 'ಗಲಗ್ರಂಥಿ ಉರಿಯೂತ' - 'ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



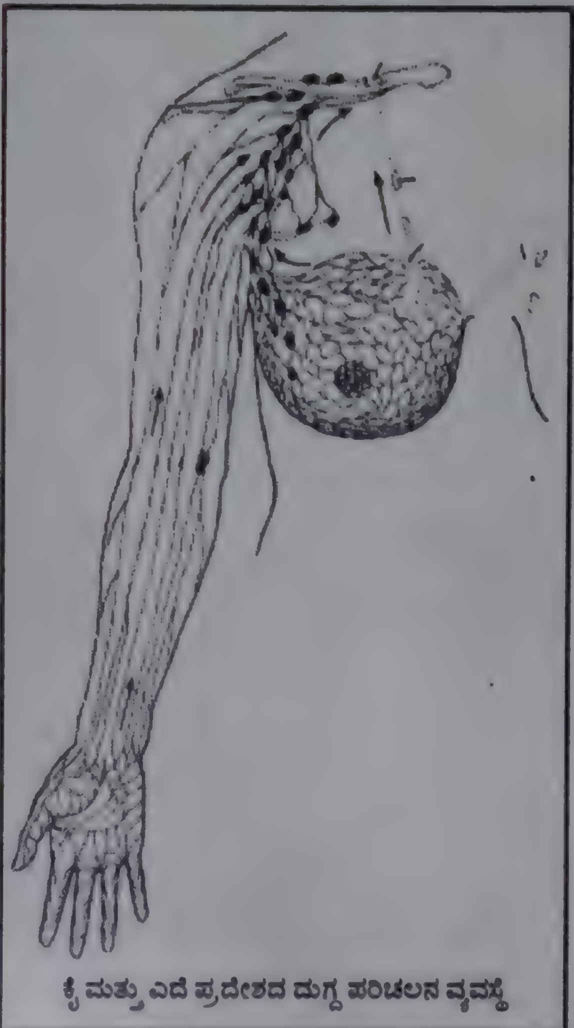
ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಜಯ ವಿಜಯರು ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಕರು. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಶತ್ರುಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೫ ಸಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಗಲಗ್ರಂಥಿ ಉರಿಯೂತವಾದರೆ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು 'ಗಲಗ್ರಂಥಿ ಛೇದನ' ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕೂಡಲೆ ಒಪ್ಪಬೇಡಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ದ್ವಿತೀಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

***

ಬಾರ್ಡರ್ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿ ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು

ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಗ



ಕೈ ಮತ್ತು ಎದೆ ಪ್ರದೇಶದ ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಒಂದು ಫೈಬ್ರಿನ್ ಕೋಟೆಯು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಟೆಯು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಈಗಾಗಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಫೈಬ್ರಿನ್ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಲು 'ಫೈಬ್ರಿನ್ ಲಯಕ' ಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತವೆ. ಫೈಬ್ರಿನ್ ಕೋಟೆಯು ಕರಗುತ್ತದೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಮುಂದೆ ಮೂರು ದಾರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಮಿದುಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಸೇರಿ, ರಕ್ತದೊಡನೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ವ್ಯೂಹವಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸೋದರನಂತೆ ಅದರೊಡನೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧರಸವಿದೆ. ದುಗ್ಧರಸ ಚಲಿಸಲು ದುಗ್ಧನಾಳಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧ ಗಂಟುಗಳಿವೆ. ಇವು ಬಿಡಿ ಬಿಡಿಯಾಗಿರಬಹುದು



ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಅಥವಾ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು.

ದುಗ್ಧ ಗಂಟುಗಳೆಂದರೆ 'ಬಾರ್ಡರ್

ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿ ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್' ಗಳಿದ್ದಂತೆ ! ದುಗ್ಧ ರಸದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಹರಿದು ಬರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಗಳು ಈ ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಮೂಲಕವೇ ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಡಿ ರಕ್ಷಣಾ ಸೈನ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಸೈನಿಕರು ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುವ ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶತ್ರು ಗಳಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಕೊಂದು ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಚೆಕ್‌ಪೋಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಡಿ ರಕ್ಷಣಾ ದಳದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಚೆಕ್‌ಪೋಸ್ಟ್ ಘೋರ ರಣರಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ದುಗ್ಧ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ನೋಯುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಗಂಟುಗಳಿರುವ ಅಂಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ, ತೊಡೆ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್ ಆದಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಮೂಡಿ ಎಂಜಲು ನುಂಗಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಹದಗಳಲೆ' ಎಂದು ಕರೆಯು ವುದಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇವು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ದುಗ್ಧ ಗಂಟುಗಳು!

ಹಾಗಾಗಿ ದುಗ್ಧಗಂಟುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ವೆಂಬ ದೇಶವನ್ನು ಕಾಯುವ ಗಡಿ ರಕ್ಷಣಾ ದಳದ ಕೇಂದ್ರಗಳು.

***

ರುಧಿರಾಸ್ತ್ರಗಳು

ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಬೀಟ-ಲೈಸಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವು ನೆಗಡಿ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ 'ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಆಂಥ್ರಸಿಸ್' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು 'ಲ್ಯೂಕಿನ್' ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಿರುಬಿಲ್ಲೆಗಳು 'ಪ್ಲೇಕಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸು ತ್ತವೆ. ಇವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವೂ ಸಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಾಶಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರು ತ್ತದೆ. ಇದೂ ಸಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಪರ್ಡಿನ್, ಪೂರಯಿಕ ಹಾಗೂMg^{++} ಗಳು ಸೇರಿ ಗ್ರಾಂ -ನೆಗೆಟಿವ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ವೈರಸ್‌ಗಳ ಪ್ರವೇಶ ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚೇತಗೊಳಿಸುವ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

(೩೦ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ

★ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆದಿಡಬೇಕು.

★ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನೇ ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷಯ ಉಳಿದಿದೆಯೇ, ನಿಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಸರಿ ಯಾಗಿದೆಯೇ? ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು.

★ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿ ಕೊಳ್ಳದೆ ಮುಂದಿನದಕ್ಕೆ ಹೋಗ ಬಾರದು.

★ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯಬೇಕು.

★ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಓದುವಾಗ ನೀವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲಿಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬೇಕು.

★ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ನೂರು ಬಾರಿ ಓದುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಾರಿ ಓದುವುದೇ ಮೇಲು.

★ ಓದುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರ ಬೇಕು. ಭಾವೋದ್ವೇಗವಾಗಲೀ ಇತರ ಯೋಚನೆ ಗಳಾಗಲೀ ಇರಕೂಡದು.

★ ಓದುವುದನ್ನು ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಖುಷಿಗಾಗಿ ಓದಬೇಕು.

★ ಸಮಯವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬಾರದು. ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಓದಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಆಗ ಓದಬೇಕು.

★ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಬೇಸರವಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಓದುವುದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಾಲಕಳೆಯಬೇಕು.

★ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಕೆಲಸದ ಕಡೆ ಹರಿಯಬಿಡಬೇಕು.

★ ಒಂದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಸಂಗೀತ ಕೇಳವುದೋ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದೋ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೋ, ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಬರುವುದೋ ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದ ರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆದು ಮತ್ತೆ ಓದುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

★ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಓದುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಯಾವಾಗಲೂ ಓದುವುದು ಅರ್ಥ ವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಡಿ.

★ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಲೀ, ಯಾವ ಉದ್ಯೋಗವಾಗಲೀ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವೂ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ನೀವೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೀರಿ. ■

ದೇವರ ನೆನಪು!

ಗುಂಡ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದ. ತಿಂಡಿಯ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಂದ ಹುಡುಗಿ, ಯಾವುದೇ ನಾಚಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಗುಂಡನ ಮುಖ ವನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಒಳಹೋದಳು. ಮತ್ತೆ ಕಾಫಿ ತರುವಾಗಲೂ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕಳು.

ಗುಂಡನಿಗೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಪುಳಕ!

ಆದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಕೇಳಿಯೇ ಬಿಡಬೇಕೆನಿಸಿತು. ''ರೀ..... ನನ್ನ ನೋಡಿ ನಗ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲ...... ನಾನು ಅಂದ್ರೆ ನಿಮ್ಗೆ ಇಷ್ಟಾನಾ?...'' ಅಂದ.

''ತುಂಬಾ........ ಇಷ್ಟ ನೀವು ಆ ದೇವರ ಹಾಗೇ ಇದ್ದೀರಿ'' ಎಂದಳು! ಗುಂಡ ಸಂತಸ ದಿಂದ ಉಬ್ಬಿಹೋದ. ''ಯಾವ ದೇವರ ಹಾಗೆ?'' ಎಂದು ಕಾಲರ್ ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ 'ಹನುಮಂತ' ಎಂದು ಬಿಡಬೇಕೆ ಆ ವಯ್ಯಾರಿ!

ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

ಕುಬೇರಪ್ಪ ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎಮ್ಮೆ ಸಾಕಿ ಹೈನುಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ, ಹಾಲುಹಿಂಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಅಶಕ್ತತೆ, ಕಫದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಎಮ್ಮೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬಂದಿದ್ದು, ಅದು ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಕುಬೇರಪ್ಪ ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. (ಅಶಕ್ತತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಹಂಚಿಕಡ್ಡಿಯಂತಾದ ಕುಬೇರಪ್ಪನನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ).



ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಮಾರಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು

ಡಾ|| ಪ್ರಾಣೇಶ ಜಹಗೀರದಾರ

ಕಾರ್ತಿಕೇಯ ಒಬ್ಬ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ನಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಸುಮ್ಮನಿರುವ ನಾಯಿಯನ್ನು ರೇಗಿಸಲು ಹೋಗಿ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ. ಸಾಕಿದ ನಾಯಿ ಇದಕ್ಕೇಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಕೂಡ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ನಾಯಿಗೆ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಕೆಲವೇ



ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ದಾರುಣವಾದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ.

ಡಾ|| ಜಯಕುಮಾರ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪಶುವೈದ್ಯರು. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು, ಅಶಕ್ತತೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಜ್ವರ, ಮೈ ಕೈನೋವು. ಸುಮಾರು ದಿನ ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ ಏನೂ ಗುಣ ಕಂಡುಬರದೇ ತಜ್ಞರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ, ಬ್ರುಸಲ್ಲೋಸಿಸ್ ರೋಗವು ಆವರಿಸಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಕುಬೇರಪ್ಪ, ಕಾರ್ತಿಕೇಯ ಮತ್ತು ಡಾ||ಜಯಕುಮಾರ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿರು ವವರು. ಆದರೆ ಅವರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರದಂತೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ (ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ) ರೋಗಗಳಿಂದ ತುತ್ತಾಗಿರುವರು. ಈ ತರಹದ ರೋಗಗಳೇ ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು (Zoonotic diseases). ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಕೇವಲ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರ ಬಹುದು.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ತರುವವೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಮತ್ತು ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹವಾಗಿದ್ದು, ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲು, ಜೊಲ್ಲು, ಮೂತ್ರ ಉಸಿರಾಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತಗಲುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೈಗೊಂಡ ವೃತ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾರಕವಾಗಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಶುವೈದ್ಯರು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ರೋಗ ನಿಧಾನತಜ್ಞರು, ಕುರಿಕಾಯುವವರು, ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು (ಕಟುಕರು), ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಉಣ್ಣೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮಾಂಸದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ನೇಕಾರರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ರೈತರೂ

ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಈ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಸವಾಲೊಡ್ಡಿವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೇವಲ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿರೋಗವೊಂದೇ (ರೇಬಿಸ್) ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ೨೦,೦೦೦ ಜನರು ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗದಿಂದ ಸತ್ತಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ೩೦,೦೦೦ ಜನರು ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಸತ್ತಿರುವುದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂವತ್ತು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಹುಚ್ಚುನಾಯಿರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರಕರೋಗವಾದ ಬ್ರುಸಲ್ಲೋಸಿಸ್ ರೋಗವು ೩೦ ದಶಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಮಾನವ ದಿನಗಳನ್ನೇ ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಕೃಷಿಯೇ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ಯೋಗವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ ೮೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಸಾಕುವುದೂ ಕೂಡ ಜನರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಮುದ್ದು ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸದೇ ಇರುವ ಈ ಮುದ್ದು ನಾಯಿಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಗಂಡಾಂತರ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು.

ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಮಾನವರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ೧೯೬೮ರಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತ್ತು. ಆ ಸಮಿತಿಯು ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗ ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ ಬ್ರುಸಲ್ಲೋಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಮಾನವರಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಜನರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆಂದೂ, ರೋಗಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪಶುವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಲಭ್ಯ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಕೂಡ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಕುಬೇರಪ್ಪ, ಕಾರ್ತಿಕೇಯ ಮತ್ತು ಡಾ॥ ಜಯಕುಮಾರರಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ದಿನನಿತ್ಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ನಿಧಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ, ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸುವ, ಬೀಡಾಡಿ ನಾಯಿಗಳ ಸಂಖ್ಯಾನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪಶುಸಂಗೋಪನಾ ಇಲಾಖೆ, ನಗರಸಭೆ, ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನವ ದಿನಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಹಾನಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ■

ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ದೇಹದ ರೋಗಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪುಕಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲೇಬೇಕಲ್ಲ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಹಲವು ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ರಟ್ಟು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ರಕ್ತ. ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇರುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳೇ ಬಹುಪಾಲು ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತವು ಕೆಂಪಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಬಿಂದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಐದೂವರೆ ಮಿಲಿಯ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ಖನಿಜ ಮತ್ತು ಧಾತು ಸತ್ವಗಳಿವೆ.

ಹಿಮ್ ಭಾಗವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಕ್ಕೂ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ದೇಹ ಭಾಗಗಳಿಂದ ತಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೫ರಿಂದ ೭ರಷ್ಟು ರಕ್ತವಿದೆ. ೬೦ ಕಿಲೋ ತೂಕದ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ೫ರಿಂದ ೭ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣವಾಗಿರುವಾಗ ೧೩ನೇ ವಾರದಿಂದ ಎಲುಬು, ಮಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ನೆಣದ ನೆಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆ, ರಕ್ತನಾಳ, ತೊರಳೆ, ತೈಮಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಎಲುಬಿನೊಳಗಿನ ಕೆಂಪು ಮಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಎಲುಬು, ಪಕ್ಕೆಲುಬು, ಎದೆಯೆಲುಬು, ಕಪಾಲ ಎಲುಬು, ಮೇಲ್ ಕೈ ಎಲುಬು, ತೊಡೆ ಯೆಲುಬುಗಳ ಮಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ೧೨೦ ದಿನಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬಾಳುತ್ತವೆ. ಅವು ಅಳಿದಂತೆ ಹೊಸ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.



ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಬಹುಪಾಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೧ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ೧೦ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ೧೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂನಿಂದ ೧೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

೧೧ರಿಂದ ೫೧ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ೧೦ರಿಂದ ೧೮ ಮಿ. ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ೧೦೦ ಕಿಲೋ ತೂಕಕ್ಕೆ ೪೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ವಿಷತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಕಾರ್ಯವಿಮುಖವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಕರುಳು ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ ಸಾವು ಬರಬಹುದು.

ಮೊದಲಿಗೆ ವಾಂತಿ, ಕಪ್ಪು ಭೇದಿ, ಡವಡವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂಥ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತೋರಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಬದಲಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಡೆಫೆರಾಕ್ಸಾಮೈನ್ ಸೂಜಿ ಮದ್ದು ಕೊಡಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳ ಲೆಕ್ಕ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬದುಕು ನೀಡುವ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ –೫

‘ದೃಷ್ಟಿ ಮರಳಿಸುವ ಪಾರಪಟಲ ಸುರೂಪಿಕೆ’

✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

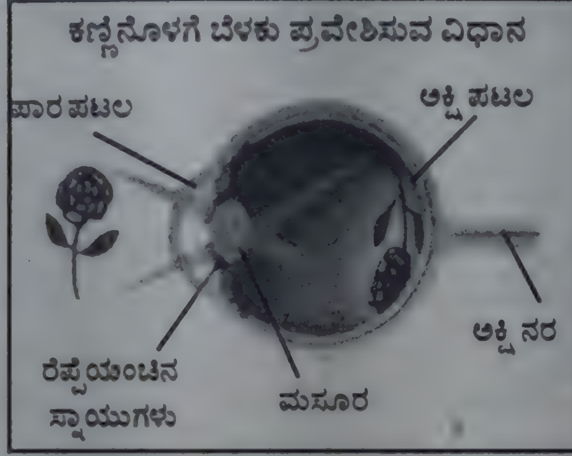
ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ. ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲು ದೃಷ್ಟಿ ಅವಶ್ಯ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಪಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಕಣ್ಣು ಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಿದಂಬರ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಒಡೆದು, ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರಲೇಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲ.

ದೃಷ್ಟಿಪಥ

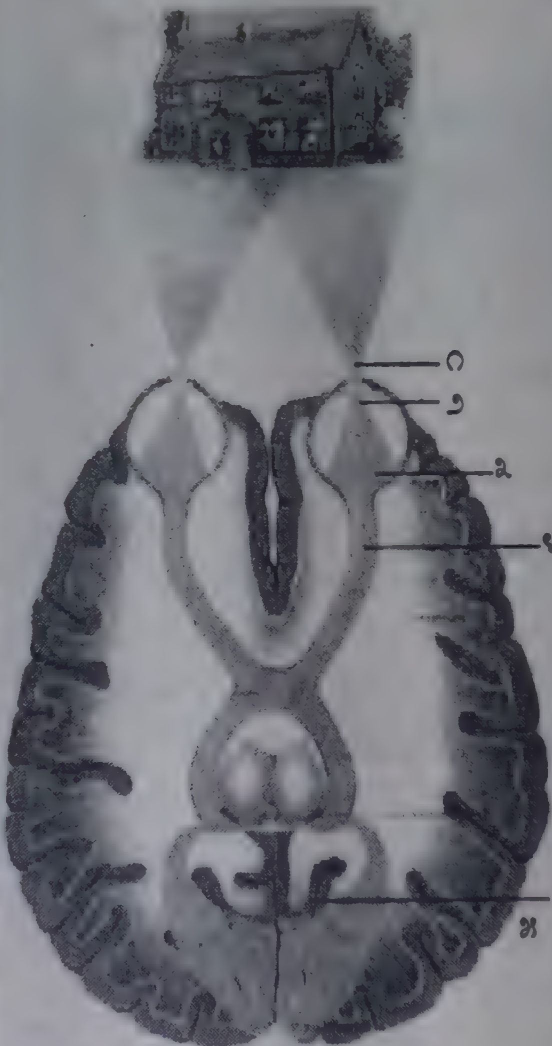
ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅತ್ಯಂತ ಹೊರಗಿರುವುದು ಪಾರಪಟಲ (ಕಾರ್ನಿಯ). ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪದರ. ಬೆಳಕು ಇದರ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾದು ಮಸೂರವನ್ನು (ಲೆನ್ಸ್) ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮಸೂರದ ಮೂಲಕ ಕಾಚುದ್ರವವನ್ನು (ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ಹ್ಯೂಮರ್) ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ (ರೆಟೀನ) ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷಿಪಟಲವು ನಮಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಶೇಷ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದಾದ ಒಂದು ಪದರ. ಇವು ‘ದ್ಯುತಿ ಸಂವೇದಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು’. ಈ ಕೋಶಗಳಿಂದ ನರ ತಂತುಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ, ಜಾಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅಕ್ಷಿ ನರವಾಗುತ್ತವೆ (ಆಪ್ಟಿಕ್‌ನರ್ವ್). ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಅಕ್ಷಿನರಗಳು, ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು (ವಿಶುಯಲ್ ಏರಿಯ) ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಈ ಭಾಗವು, ಕಣ್ಣು ನೋಡಿದ ದೃಶ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಧತ್ವ :

ಅಂಧತ್ವ- ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಕತ್ತಲನ್ನು ತರುವ ಒಂದು ವೈಕಲ್ಯ. ಅಂಧತ್ವವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಹುಟ್ಟಿನ ನಂತರ ಬರಬಹುದು. ಅಂಧತ್ವ ತಲೆ ದೋರಬೇಕಾದರೆ, ದೃಷ್ಟಿಪಥದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೋಷವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,



೧. **ಪಾರಪಟಲ ಅಂಧತ್ವ** : ಪಾರಪಟಲ ಬೆಳಕಿಗೆ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪದರ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾದರೆ, ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆಗ ಅಂಧತ್ವ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



೧. ಪಾರ ಪಟಲ ಅಂಧತ್ವೊ
೨. ಮಸೂರ ಅಂಧತ್ವ
೩. ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲ ಅಂಧತ್ವ
೪. ಅಕ್ಷಿನರ ಅಂಧತ್ವ
೫. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಅಂಧತ್ವ

೨. **ಮಸೂರ ಅಂಧತ್ವ** : ಮಸೂರವೂ ಸಹ ಬೆಳಕಿಗೆ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಸಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾದರೆ, ಬೆಳಕು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕುರುಡುತನ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

೩. **ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಅಂಧತ್ವ** : ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ದ್ಯುತಿಸಂವೇದಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾದರೆ, ಅವು ಬೆಳಕಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ, ಬೆಳಕು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

೪. **ಅಕ್ಷಿನರ ಅಂಧತ್ವ** : ಅಕ್ಷಿನರವು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಿಂದ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ನರ. ಈ ನರವು ರೋಗಪೀಡಿತವಾಗಿ ನಶಿಸಿದರೆ, ಛೇದನಗೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಲೂ ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

೫. **ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಅಂಧತ್ವ** : ಅಕ್ಷಿನರದ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳು ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ತಲುಪಿದರೂ ಸಹ, ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಧತ್ವ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಹಾರ

ಅಂಧತ್ವ, ಯಾವ ಯಾವ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತೆವು. ಈಗ, ಇವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ನೀಡಬಹುದೇ ? ಎಂಬುದನ್ನು

ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಎರಡು ಕಡೆ ತಲೆದೋರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಕೊಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಉಳಿದ ಮೂರೆಡೆ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ನಮಗಿಲ್ಲ.

೧. **ಮಸೂರ ಅಂಧತ್ವ :** ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಸೂರ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು 'ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ಮಸೂರವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಜೋಡಿಸಬಹುದು, ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಬಹುದು.

೨. **ಪಾರಪಟಲ ಅಂಧತ್ವ :** ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದರೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಏಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ತರುವುದು ?

ನೈಜ ಮಸೂರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ಕೃತಕ ಪಾರಪಟಲ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸೃಜನಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ತರುವುದು ?

ಉತ್ತರ ಸ್ಪಷ್ಟ!

ಇತರ ಜನರಿಂದ ದಾನ ಪಡೆಯುವುದು.

ಇದುವೇ ನೇತ್ರದಾನ!

ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆದು, ಆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಾರಪಟಲಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಪಾರಪಟಲದ ಕಾರಣ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿ, ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ನೀಡಬಹುದು.

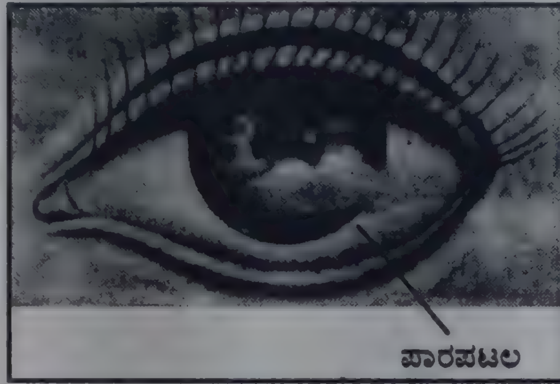
ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಪಾರಪಟಲ ಸುರೂಪಿಕೆ' ಅಥವಾ 'ಪಾರಪಟಲ ಕಸಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ :

ಪಾರಪಟಲ ಸುರೂಪಿಕೆಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಇಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಹೇಳಲು ಕಾರಣವಿದೆ. ನೇತ್ರದಾನದ ಬಗ್ಗೆ, ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಪಾರಪಟಲ ಸುರೂಪಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

★ ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ ಇಡೀ ಕಣ್ಣನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇಡೀ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಸಿಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ.



★ ಹಾಗಾಗಿ ನೇತ್ರದಾನದಿಂದ, ಪಾರಪಟಲ ಅಂಧರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದೃಷ್ಟಿದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಂಧರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮರಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಕೊನೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನೇತ್ರದಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಪಾರಪಟಲದ ಕಾರಣ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮರಳಿಸಬಹುದು.

ಕಾರಣ :

ಪಾರಪಟಲ ಅಪಾರದರ್ಶಕವೇಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ?

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ?

ಇವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ ?

★ ಪಾರಪಟಲ ಅಪಾರದರ್ಶಕತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಟ್ರಕೋಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಟ್ರಕೋಮ ಒಂದರಿಂದಲೇ ಸುಮಾರು ೧೨೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಟ್ರಕೋಮಾದಿ ನೇತ್ರ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಶ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ.

★ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಪಾರಪಟಲ ಅಪಾರದರ್ಶಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಎರಡನೆಯ ಅಂಶ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆಯು, ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಂದಿಸಿ, 'ಇರುಳು ಕುರುಡುತನ'ವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯ ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'ನ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಇಡೀ ಪಾರಪಟಲವು ನಶಿಸಿ, ಶಾಶ್ವತ ಕುರುಡುತನ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಸಹ, ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ.

★ ಪಾರಪಟಲ ಅಪಾರದರ್ಶಕತೆಗೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಮೂರನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಘಾತಗಳು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಗರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಮರ ಕಡಿಯುವವರು, ಬಡಗಿಗಳು, ಒಡ್ಡರು, ಗಾರೆ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಕಮ್ಮಾರರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರೂ ಸಹ ಹಾರುವ ಲೋಹದ ಚೂರುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಪಾರಪಟಲ ನಾಶಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

★ ಮಸೂರ ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೃತಕ ಮಸೂರ ಅಳವಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 'ಬುಲ್ಲಸ್ ಕೆರಟೋಪತಿ' ಎಂಬ ಅವಸ್ಥೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪಾರಪಟಲ ಶಿಥಿಲತೆಯ ಕಾರಣ 'ಕೆರಟೋಕೋನಸ್' ಎಂಬ ಅವಸ್ಥೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇವೂ ಸಹ ಪಾರಪಟಲ ಅಪಾರದರ್ಶಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಅಪರೂಪದ ಅಂಶಗಳು.

ಸುರೂಪಿಕೆ

ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಬದಲೀ ಜೋಡಿಸುವುದೇ ಪಾರಪಟಲ ಸುರೂಪಿಕೆ.

ಪಾರಪಟಲ ಸುರೂಪಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಪಾರಪಟಲದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ವಿವರಗಳು.

ಪಾರಪಟಲವೆಂಬುದು ಸ್ವಚ್ಛ, ಪಾರದರ್ಶಕ, ಹಾಗೂ ದುಂಡನೆಯ ಪದರ. ಕಣ್ಣಿನ ಅತ್ಯಂತ

ಹೊರಗಿನ ಪದರು. ಇದರ ಸರಾಸರಿ ವ್ಯಾಸ ೧೧ ಎಂ.ಎಂ. ದುಂಡನೆಯ ಅಂಚು ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳ್ಪದರದೊಡನೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಪಾರಪಟಲ ಹಾಗೂ ಬಿಳ್ಪದರ ಸಂಧಿಸುವ ಸ್ಥಳದ ಹೆಸರು ಅಂಚು (ಲಿಂಬಸ್). ಪಾರಪಟಲದ ಗಾತ್ರ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಒಂದೇ ಸಮನಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ೧ ಎಂ.ಎಂ. ದಪ್ಪವಿದ್ದರೆ, ಮಧ್ಯೆ ೦.೫ ಎಂ.ಎಂ. ದಪ್ಪವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾರಪಟಲವು ಐದು ಉಪಪದರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಪಾರಪಟಲವು ತನ್ನದೇ ಆದ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು, ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾರಪಟಲದ ಹೊರ ಅಂಚಿನ ೧-೨ ಎಂ.ಎಂ. ನಷ್ಟು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಜಾಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಅಂಚು ಲೋಮನಾಳಗಳಿಂದ (ಲಿಂಬಲ್ ಕೆಪಿಲರೀಸ್) ಉಳಿದ ಪಾರಪಟಲಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ನೇರವಾಗಿ ಜಲರಸದಿಂದ (ಏಕ್ವಿಯಸ್ ಹ್ಯೂಮರ್) ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿವರಣೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

ತಪಾಸಣೆ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೂರ್ವ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ನೇತ್ರವೈದ್ಯರು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

- ★ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಪಾರಪಟಲ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣ, ಉಳಿದ ದೃಷ್ಟಿಪಥ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಕಣ್ಣಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.
- ★ ಅಂಧತ್ವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಗ್ಲಾಕೋಮದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಾರದು. ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.
- ★ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಪಾರಪಟಲದ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಕರಿಯಾಲಿ (ಐರಿಸ್) ಹಾಗೂ ಮಸೂರ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.
- ★ ರೋಗಿ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹನಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ ? ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅನಂತರವೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ

- ★ ಗ್ರಾಹಿಯನ್ನು (ರಿಸಿಪಿಯೆಂಟ್) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಪಾರಪಟಲದ ಮೇಲಿರುವ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಭಾಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಛೇದಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ದಾನಿಯ (ಡೋನರ್) ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಅವಶ್ಯ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ದಾನಿಯ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಗ್ರಾಹಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆ ನಂತರದ ನಾಲ್ಕು ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಉಪದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಪಾರಪಟಲವು ಗ್ರಾಹಿಯ ಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಈ ಎಂಟು ಹೊಲಿಗೆಗಳ ನಡುನಡುವೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ನೇತ್ರವೈದ್ಯರು ಈ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದುಂಟು.

- ★ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಾರಪಟಲದ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಕರಿಯಾಲಿ ಹಾಗೂ ಮಸೂರದ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಗಳ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಶಸ್ಸು :

ಪಾರಪಟಲ ಸುರೂಪಿಕೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶೇ.೫೦-೯೦ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಯಶಸ್ಸು ರೋಗಿಯ ಮನೋದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬದಲಿಜೋಡಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗದ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರಣ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಬರಬಹುದಾದಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಬದಲಿಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು. ತೀರಾ ಒಣಗಿದ ಕಣ್ಣು, ತೀರಾ ಕರೆಗಟ್ಟಿದ ಕಣ್ಣು, ಸಂವೇದನಾರಹಿತ ಪಾರಪಟಲ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನೂ ಸಹ ವೈದ್ಯರು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು.

ಮೂರು ಕಾರಣ

ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಬದಲಿಜೋಡಣೆಯೆಂದರೆ ಪಾರಪಟಲದ ಸುರೂಪಿಕೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿವಾದರಹಿತ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಮೂರು

೧. ಪಾರಪಟಲ ಸುರೂಪಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ರಿಸೆಂಜರ್ ೧೮೨೪ರಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದನು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಾಗಿವೆ.

- ★ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
- ★ ಮೈಕ್ರೊಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
- ★ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹೊಲಿಗೆ ದಾರಗಳು

ಈ ಕಡೆಯಿಂದ ಹೋಗುವಾಗ ಇರಲಿಲ್ಲ...



ಒಮ್ಮೆ ಅಮೆರಿಕದ ಜನರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ನವದೆಹಲಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಹೊರಟರು. ಗೈಡ್ ಎಲ್ಲ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ವಿವರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ''ಈ ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟಲು ನಮಗೆ ೫ ವರ್ಷವಾಯಿತು'' ಎಂದು ಗೈಡ್ ಹೇಳಿದಾಗ ಅಮೆರಿಕದವನೊಬ್ಬ ''ಅಯ್ಯೋ ನಾವು ಆರೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ'' ಎಂದು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ದಾಗ ''ಇದನ್ನು ನಾವು ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ'' ಎಂದರು. ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಹೌಸನ್ನು ತೋರಿಸಿ ದಾಗ ''ಬಿಡಿ... ನಾವಿದನ್ನು ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ'' ಎಂದರು.

ಗೈಡ್ ದೆಹಲಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ತೋರಿಸಿ ಕುತುಬ್ ಮಿನಾರ್ ಬಳಿ ಬಂದನು. ಆಗ ಅಮೆರಿಕದವನೊಬ್ಬ ''ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಿಡಿಯಿತು ?'' ಎಂದು ಗೇಲಿ ಮಾಡಿದನು. ಆಗ ಗೈಡ್ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕುತುಬ್ ಮಿನಾರನ್ನು ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಾ ''ಅಗಲೇ... ನಾವು ಈ ಕಡೆಯಿಂದ ಆ ಕಡೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಈ ಕಂಬ ಇರಲಿಲ್ಲ.... ಈಗ ಕಾಣಿಸ್ತಿದೆ'' ಎಂದು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಬಾಣ ಬಿಟ್ಟ ಕದೀಮ ಗೈಡು!

ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

★ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಡುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.

೨. ಈ ಲೇಖನಮಾಲೆಯ ನವೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಮಾನವನ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ' ಎಂಬ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓದಿ. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಸಿ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ವಿವರಣೆ ಅದರಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತ ಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸಬೇಕಾದ ದುಬಾರಿ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ.

ಪಾರಪಟಲ ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ, ಪಾರಪಟಲದ ಹೊರ ಅಂಚಿನ ೧-೨ ಮಿ.ಮೀ.ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಸಿ ತಿರಸ್ಕೃತವಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಇದರಿಂದಲೇ ನೇತ್ರವೈದ್ಯರು ದಾನಿಯ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಹಿಯ HLA ವ್ಯೂಹವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪಾರಪಟಲ ಸುರೂಪಿಕೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ.

೩. ಪಾರಪಟಲ ಸುರೂಪಿಕೆ ಯಶಸ್ವಿ ಯಾಗಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಮೃತದೇಹ ದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

ಬದುಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಪರವಾನಗಿ ನೀಡುವ ಕಾನೂನು, ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದಾನ ಪಡೆಯಲೂ ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬೆಳೆದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಾರಪಟಲವನ್ನು ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಯಾವುದೇ ನೇತ್ರವೈದ್ಯ ಮುಂದೆ ಬರಲಾರರೆಂದೇ ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾರಪಟಲ ಸುರೂಪಿಕೆ 'ಕಿಡ್ನಿ ಕಳ್ಳತನ'ದಂತಹ ಆಪಾದನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ನೇತ್ರದಾನ

ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ಪಾರಪಟಲ ಅಂಧತ್ವದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಾವು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೇತ್ರದಾನವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬೇಕಿದೆ. ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಪಾರಪಟಲಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಈ ದಿಶೆ ಯಲ್ಲಿ ಪಾರಪಟಲ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ 'ಭಾರತೀಯ ನೇತ್ರ ಭಂಡಾರ ಸಂಸ್ಥೆ' ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು

★ ನೇತ್ರ ಭಂಡಾರವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

★ ತಾಂತ್ರಿಕ ನೆರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

★ ನೇತ್ರ ಭಂಡಾರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಿ

ನೇತ್ರಭಂಡಾರಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ೨೪ ಗಂಟೆಯೂ ತೆರೆದಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸು ತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೃತದೇಹ ವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಹೂಳಬೇಡಿ, ಸುಡಬೇಡಿ, ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ, ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಿ ದೃಷ್ಟಿದಾನ ನೀಡಿ. ಒಂದು ಸಂಸಾರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದ ಪುಣ್ಯ ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನೇತ್ರದಾನ-ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳು

★ ಆಗತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ೬೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿನ ಮೃತದೇಹಗಳಿಂದ ನೇತ್ರದಾನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

★ ಮರಣಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಶವದ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಇಡಿ. ತಕ್ಷಣ ನೇತ್ರ ಭಂಡಾರಕ್ಕೆ ಫೋನ್‌ಮಾಡಿ.

★ ಮರಣಿಸಿದ೬ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ದೇಹವನ್ನು ಶೈತ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ತಡೆದೂ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

★ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಕಾರ್ಯ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

★ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಮೇಲೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸತ್ತವರಿಂದ, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಸತ್ತವರಿಂದ, ವೈರಸ್ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸತ್ತವರಿಂದ (ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿ, ರಕ್ತನಂಜು, ರಕ್ತಾರ್ಬುದ, ಹಾಡ್ಜ್‌ಕಿನ್ ರೋಗ, ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತ, ಲಿಂಫೋಸಾರ್ಕೋಮ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ, ಏಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದವು) ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕೃತಕ ಮಸೂರ ಧರಿಸಿದ್ದವರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರಿಂದ ನೇತ್ರ ದಾನ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು. ■

ಉಗುರು ಕಡಿಯುವ ದುರಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ?

ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅವೇ ಮುಂದೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಕಡಿಯುವುದು ಒಂದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉಗುರು ಕಡಿಯುವುದೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ತರನಾದ ತೃಪ್ತಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಗಳು. ಇವು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತ ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ಉಗುರು ಕಡಿಯು ವುದು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಇದನ್ನು ಭಯ ಭೀತಿಯಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸ ಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದುಳಿದಿರುವಿಕೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಿಂದ ತೊಲಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹ ಎಂಬುದು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ಈ ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಬೆಳೆದ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ನೇಲ್ ಪಾಲೀಷ್ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉಗುರು ಕಡಿಯುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡಬಹುದು. ಪಾಲಿಷ್ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಂಡ ಉಗುರನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಲದಿಂದ ಕಡಿದಾಗ ಕಹಿ ರುಚಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಗುರು ಕಡಿಯುವುದನ್ನೆ ಬಿಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅಭದ್ರತೆಯಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿದಾಗ ಕಹಿ ರುಚಿ ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವರಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ■



ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು

✍ ಡಾ। ದುರ್ಗಾದಾಸ ಜಿ. ನಾಯಕ

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಯುರೋಪ್‌ನ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಮಾಯವಾಗುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಏಶಿಯಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ, ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ೭೦ ಕೋಟಿ ಜನ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಹೊತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೫೦,೦೦೦ ಜನ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತ ದೇಶದ ಸುಮಾರು ೧೫ ಕೋಟಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಬಿಹಾರದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೬೦ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ವಾಸ್ತವ್ಯ ಹೂಡಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ. ಇವು ಮಾಡುವ ರೋಗ ಒಂದೇ ಆದರೂ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಂಕೈಲೊಸ್ಟೋಮಾ ಡುಯೋಡಿನೇಲ್ (Ancylostoma Duodenale) ಇದನ್ನು 'ಹೊಸ ಜಗತ್ತಿನ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ನಿಕೇಟರ್ ಅಮೇರಿಕಾನಸ್ (Necator Americanus). ಇದನ್ನು 'ಹಳೆ ಜಗತ್ತಿನ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಕೊಲೆಗಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುಗಳ ಹಾವಳಿ ಈ ಶತಮಾನದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಿತ್ತೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಆದ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವು ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ವಿನಿಂದಾಗಿತ್ತು.

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಚರಿತ್ರೆ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯವಾದುದು. ಇಟಲಿಯ ಡುಬಿನಿ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೮೪೩ರಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದನು. ಪರತಂತ್ರ ಜೀವಿಗಳ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿ ಮಾನವನ ಅಂಗವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಜೀವನಚಕ್ರ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು



ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನ ಆರ್ಥರ್ ಲಾಸ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೮೯೬ರಲ್ಲಿ ಈ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಆಯಿತು.

ಆರ್ಥರ್ ಲಾಸ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಯಾದ ಗಿನಿಹಂದಿಗೆ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಮರಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದನು. ಆಗ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಮರಿಗಳು ಅವನ ಕೈಮೇಲೆ ಬಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿ ಕೆರೆತವಾಗಿ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಯಿತು. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ರೀತಿ ಕಂಡು ಅವನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅದುವರೆಗೆ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವನು ತಿಳಿದಿದ್ದನು. ಅಂದಿನಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಮಲವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಎಣಿಕೆ ಸುಳ್ಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಮಲದಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿದ್ದವು. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಂತು ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದಿರಾಯಿತು. ಬಾಲಕನೊಬ್ಬನ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದಿತ್ತು. ಆಗ ಅವನು ಬಾಲಕನ ಕತ್ತರಿಸಲಿದ್ದ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳದ ಮರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದನು. ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಒಂದು ತಾಸಿನ ಒಳಗೆ ಪಡೆದು, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಮರಿ ಸಾಗುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. ಇಂದಿಗೂ ಆರ್ಥರ್‌ಲಾಸ್‌ನ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ 'ಪರತಂತ್ರ ಜೀವಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ರಚನೆ : ಕೊಕ್ಕೆಹುಳ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು, ದೇಹ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹುಳುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ೬ ಹಲ್ಲುಗಳಿವೆ. ಈ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕರುಳಿನ ಲೋಳೆ ಪೊರೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಂಡುಹುಳು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿದ್ದು, ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗ ಕೊಡೆಯಂತೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಹುಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದವಿದ್ದು (೧೨ ಮಿ.ಮೀ.) ಕೆಳಭಾಗವು ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣುಹುಳ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೨೫-೩೦ ಸಾವಿರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ ಚಕ್ರ : ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಲದ ಜೊತೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಒದ್ದೆಯಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೆ ಮರಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಮರಿ ಹೊರಬಂದು ಮಾನವನ ದೇಹ ಸೇರಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹುಳುವಿನ ಮರಿ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮರಿಗಳಿರುವ ಒದ್ದೆಯಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬರಿಕಾಲಿನಿಂದ ಓಡಾಡಿದಾಗ, ಕಾಲಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಚರ್ಮ, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಚರ್ಮ, ಪಾದದ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹುಲ್ಲು ತುಂಬಿದ ಒದ್ದೆಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮರಿಗಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಲ್ಲವು.

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಪುಪ್ಪುಸ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಪುಪ್ಪುಸದ ಲೋಮನಾಳನ್ನು ಒಡೆದು ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನೇರಿ ಬಾಯಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮರಿ ನುಂಗಲ್ಪಟ್ಟು ಕರುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳದ ಮರಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹಾದು ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ತನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೂಲಕ

ಕರುಳಿನ ಲೋಳೆಪೊರೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದು ಹೆಣ್ಣುಹುಳದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂಕೈಲೋಸ್ಟೋಮಾ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳದ ಜೀವನ ಅವಧಿ ಸುಮಾರು ೨ ರಿಂದ ೭ ವರ್ಷಗಳಾದರೆ, ನಿಕೇಟರ್ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ೪ ರಿಂದ ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಲ್ಲದು.

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಕರುಳಿನ ಲೋಳೆಪೊರೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಹೀರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ (ರಕ್ತರಸ) ಮತ್ತು ಲೋಳೆಪೊರೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ಇರಲು ಒಂದು ದ್ರವವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು : ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗವನ್ನು 'ಆಂಕೈಲೋಸ್ಟೊಮಿಯಾಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ರೋಗ ಎರಡು ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುಗಳಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ೨೫ರ ಮೇಲಿದ್ದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತವೆ.

೧. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಮರಿಗಳು ಚರ್ಮ ಸೇರುವಾಗ ವಿಪರೀತ ಕೆರೆತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಇತರ ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಸೋಂಕಾಗಿ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೨. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಮರಿಗಳು ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಲೋಮನಾಳಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅತೀ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಮರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

೩. ಬೆಳೆದ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅತಿಯಾದ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಎರಡು ರೀತಿಗಳಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ರಕ್ತ ಹೀರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಛೇದಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ೧೪ರಿಂದ ೧೬ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರತಿಶತ. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಯಿಂದ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿದು ೩ ರಿಂದ ೪ ಗ್ರಾಂ-ಪ್ರತಿಶತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಂಕೈಲೋಸ್ಟೋಮಾ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ೦.೨೫ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ೪೦೦ ಹುಳುಗಳು ದಿನವೂ ೧೦೦ ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತ ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದು. ತೀವ್ರ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವುದು, ವಾಂತಿ, ಎದೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಭೇದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ರೋಗಿ ಸಾಯಬಹುದು.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಠರ ರಸ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಸವಕಲಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಸರು ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಪೇಲವವಾಗಿ, ಮುಖ ನಿಸ್ತೇಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಒಳಸೇರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಕಣ್ಣರೆಪ್ಪೆ ಊತ, ಮೊಣಕಾಲು ದಪ್ಪನಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು, ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಮರಣ, ಹಾಲು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಸಾಯಲೂಬಹುದು.

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ರೋಗಿಯ ಮಲವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಹುಳು ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ರೋಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ನಂತರ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳು

ಹೊಲ-ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಲಮಿಶ್ರಿತ ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ಬೆಳೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊಲಕ್ಕೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಸಲಿಗಾಗಿ ಮಲಮಿಶ್ರಿತ ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದುಂಟು. ಇದು ತಪ್ಪು. ಒದ್ದೆಯಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ಓಡಾಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವುದು, ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮಾಡಬಾರದು. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ರೋಗ ಉಚ್ಚಾಟಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ಕ್ರಮಗಳು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

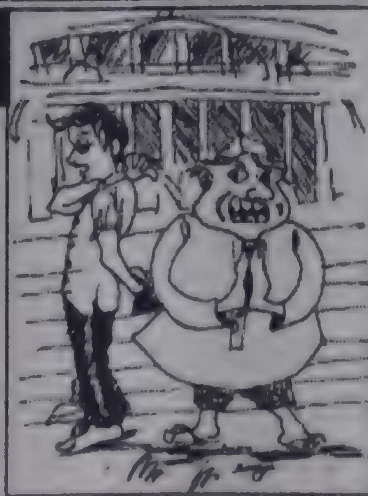
೧. ಹುಳುಬಾಧಿತರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು.

೨. ಹೊಲ, ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ತೋಟಕ್ಕೆ ಮಲಮಿಶ್ರಿತ ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡದಿರುವುದು.

೩. ಜನರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು.

ಇವು ಸುಲಭ ಕ್ರಮಗಳಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ರೋಗ ಮಾಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಕಳಿಸಿಲ್ಲ !



ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ಒಮ್ಮೆ ಕಬ್ಬನ್ ಪಾರ್ಕಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಹಾಗೇ ವಿಧಾನ ಸೌಧದ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಒಬ್ಬನು

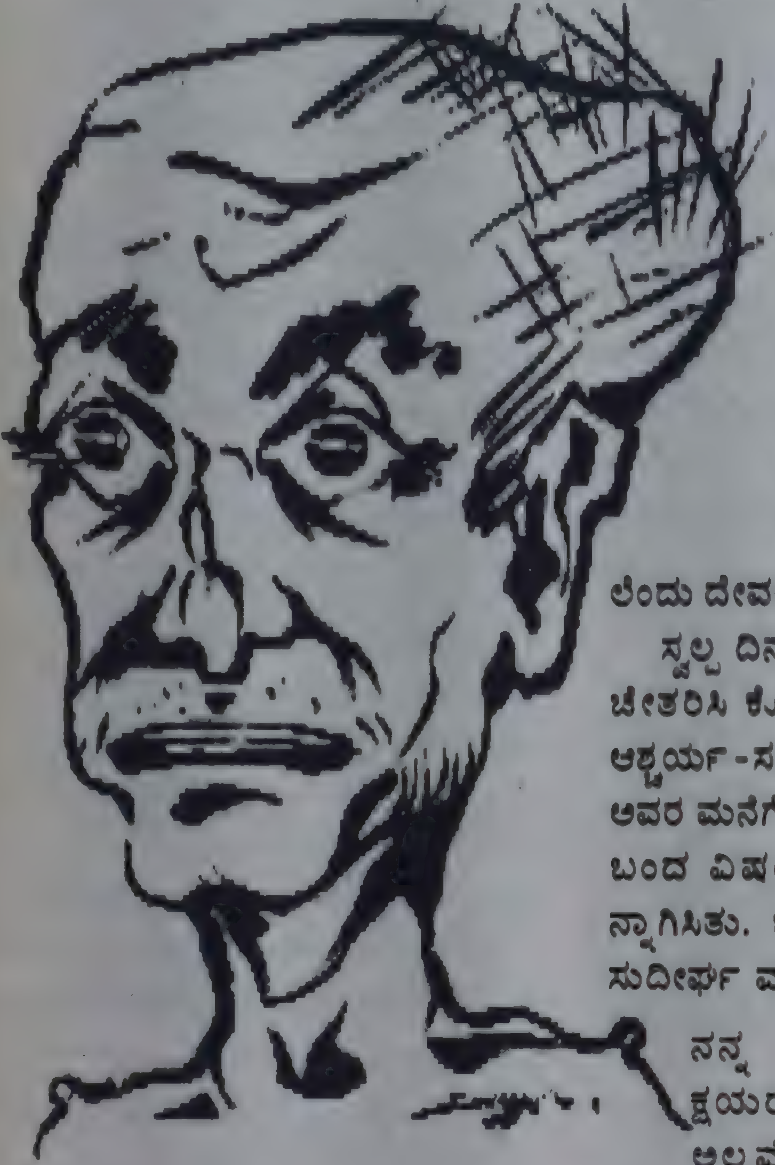
''ಕೇಳಿ....ಕೇಳಿ..... ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿ. ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಆ ದೇವರು ನನ್ನನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನಿಂದ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿ'' ಎಂದನು.

ಆಗ ಆ ಹುಚ್ಚನ ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹುಚ್ಚ ಕೂಗಿ ಕೂಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ''ಇವನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇವನ ಮಾತನ್ನು ಯಾರೂ ನಂಬಬೇಡಿ. ಯಾಕಂದ್ರೆ ಇವನನ್ನು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗು ಅಂತ ನಾನು ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ'' ಎಂದು ಬಿಡಬೇಕೆ!

ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

''ಕ್ಷಯ ರೋಗ.......'ವರ'ವೋ?..... 'ಶಾಪ'ವೋ ?''

ಡಾ| ಸಿ. ಅಶ್ವತ್



ಇದೇನ್ ಆಶ್ಚರ್ಯ.....!, ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು 'ವರ'ವೋ!.....ಅಂತಿದೆ. ಅದು 'ವರ'.... ಆಗೋದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ?..... ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅನೇಕರನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಕ್ಷಯ ರೋಗ 'ವರ'ವೂ ಆಗಿದೆ. 'ಶಾಪ'ವೂ ಆಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸತ್ಯ ಘಟನೆಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಸಾವು-ಬದುಕಿನ ನಡುವೆ ಸೆಣಸಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಬಂದ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಆ ವೈದ್ಯರ ಸ್ಥಿತಿ ತೀರಾ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ, ದಿನಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು. ಅವರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದೆ. ಬಹಳ ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿಗಳ ನಂತರ, ಅವರು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೊಂಬಾಯಿಯ 'ಟಾಟಾ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್'ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ವಿಮಾನದ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ದರು. ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ದುಃಖ ಉಕ್ಕಿ ಬಂದಿತು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ತ'ಡ'ದ'ಂಕ'ಊಂಡ'ಂ, ಶುಭವಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸಿ ಬಂದೆ. ಅವರು ಬೊಂಬಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಭರವಸೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರ ಆಸೆ ಈಡೇರಲೆಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರು ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಆಶ್ಚರ್ಯ-ಸಂತೋಷಗಳೆರಡೂ ಆದವು. ಪುನಃ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದು ಬಂದ ವಿಷಯ ನನ್ನನ್ನು ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತನನ್ನಾಗಿಸಿತು. ಬೊಂಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸುದೀರ್ಘ ವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರ ತಂಡವು ನನ್ನ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರನಿಗಿರುವುದು ಕ್ಷಯರೋಗ ವೆಂದೂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಸಿ, ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದರಂತೆ. ಅದೃಷ್ಟವೋ? ದೈವ ಕೃಪೆಯೋ? ನನ್ನ ಮಿತ್ರರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾದರು. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲೇ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾದರು.

ಆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆಲವು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದು, 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಂತೆ ಸುಮಾರು ೩-೪ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದರು, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಲೋಕವನ್ನೇ ತ್ಯಜಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದ್ದರು. ವಿಧಿಯ ಲೀಲೆಯಂತೆ ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಬೊಂಬಾಯಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೋದರು. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಹೊಸ ಜನ್ಮವನ್ನೇ ನೀಡಿತು. ಬಹುಶಃ ಆ ವೈದ್ಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗವು 'ವರ'ವಾಯಿತು.

ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿ ನಾಣ್ಯದ ಒಂದು ಮುಖವಾದರೆ, ಅದರ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವನ್ನು ನೋಡೋಣ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು, ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧರು. ಪುರುಸೊತ್ತು ಇಲ್ಲದಷ್ಟು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಸುಸ್ತು..... ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂತಹವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವು ಕ್ರಮೇಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದವು. ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಕಳೆದವು......

ಆ ವೈದ್ಯರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರಿದ್ದು, ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ, ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಆದರೆ ಈ ವೈದ್ಯರ ಗಮನ ಆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಸುಮಾರು ೨-೩ ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಕಳೆದುಹೋದವು. ಕಡೆಗೊಂದು ದಿನ ಅನಿವಾರ್ಯವೋ ಎಂಬಂತೆ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋದರು. ಅವರನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ತಜ್ಞರು, ಕೆಲವು ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವರದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಎಂಬಂತೆಯೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಯರೋಗ ಎಂಬಂತೆಯೂ ಇದ್ದವು. ಇದು ಸಂಶಯಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ಸಂಶಯದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಎಂತಹ ವರಾದರೂ ಸಹ ಧೃತಿಗೆಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಈ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವುದೆಂಬುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರು, ಬೊಂಬಾಯಿ, ದೆಹಲಿ..... ಮುಂತಾದ ಬೃಹತ್ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಾಗಿದವು. ಆದರೂ ನಿಖರವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುವ ಬದಲು ಹದಗೆಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಪುನಃ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸರಮಾಲೆ ನಡೆಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ವರದಿಗಳು 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್', ಎಂದು ಬರುವ ವೇಳೆಗೆ ಆ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಬಾಳಿಗೆ 'ಕ್ಷಯರೋಗ'ವು ಒಂದು

ಬಗೆಯಲ್ಲಿ 'ಶಾಪ' ದಂತಾಯಿತೆನ್ನಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ 'ಕ್ಷಯ ರೋಗ' ಎಂದರೇನು?, ಇದರ ಇತಿಹಾಸವೇನು ?, ಇದು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತೆ? ಇದರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು ?...... ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾದ ವಿಷಯಗಳು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ವರೂ ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕು.

ಕ್ಷಯರೋಗ

೧೮೮೨ರಲ್ಲಿ 'ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್' ರವರು ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯವೆಂದೂ, ಇದರ ಮೂಲ 'ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕಲ್ ಬೆಸಿಲಸ್' ಎಂಬ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ರಾಬರ್ಟ್‌ಕಾಕ್ ಮಹಾಶಯರು ೧೮೪೩ರಿಂದ ೧೯೧೦ರವರೆಗೆ ಜೀವಿಸಿದ್ದರು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಅವರ ಬಾಳಿನ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಈ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಟ್ಟರು. ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗೇ ಆಗಲಿ, ಕಾರಣ ತಿಳಿದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು 'ಮಾನವ ಮೂಲದ್ದು' ಹಾಗೂ 'ಪಶು ಮೂಲದ್ದು', ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಿಂದ ಗುರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ಪಶುಗಳ ಯಶಸ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಪಾಶ್ಚೀಕರಣದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಶು ಮೂಲದ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಶಿಸಿವೆ. ಮಾನವ ಮೂಲದ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮಾನವನು ತನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಈ ಭಯಾನಕ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗಿಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಒಂದೆಡೆ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ತಲೆ ಎತ್ತುವುದರ ಮೂಲಕ, ಮಾನವರಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಅಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಂತರ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನರೇ ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 'ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೂ ಸಹ ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯವನ್ನು 'ಪಲ್ಮನರಿ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಮಿಲಿಯರಿ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್' ಎಂಬ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ದೇಹದ ಬೇರೆ ಕಡೆಗಳಿಗೂ ಸಹ ಹರಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. 'ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲಾರ್ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್', ಎಂಬುದು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲ್ಪದರದ ಕ್ಷಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಚರ್ಮ, ಕರುಳು, ಮೂಳೆ, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳು...... ಮುಂತಾದ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಣಬಹುದಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗಾಣು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ಭಾಗದ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಗುರ್ತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇಂಟಸ್ಟೈನಲ್ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್, ರೀನಲ್ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್, ಕ್ಯುಟೇನಿಯಸ್ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್..... ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದರೆ; ಯಾವ ಭಾಗದ ಕ್ಷಯವಾದರೂ ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಮಾದರಿಯ ಜ್ವರವೆನ್ನಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತವೂ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಗುಳಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ ಗಾಯವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕ್ಷಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ರೋಗಿಯು ಕೊಡುವ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಎಂಜಲು (ಕಫ), ರಕ್ತ, 'ಕ್ಷ' ಕಿರಣ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್..... ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಈ ಕೀಟಾಣುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇನ್ನು ಅದು ಹಾನಿ ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಬೀಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಸರಳ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್, ಐ.ಎನ್.ಎ.ಹೆಚ್ ಮಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಪಿ.ಎ.ಎಸ್. ಹರಳುಗಳು, ಎಂಬ ತ್ರಿವಳಿ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಗಳು ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ರಿಫಾಂಪಿಸಿನ್' ಮತ್ತು 'ಐಸೋನಯಾಜಿಡ್' ಎಂಬ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಬಿಸಿಜಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ, ಅದು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. (ಬೆಸಿಲಸ್, ಕಾಮೆಟ್, ಗ್ವಾರಿನ್), ಎಂಬ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.ಕೊಡಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ, ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ, ನಿರ್ಮಲ ವಾತಾವರಣ, ಶುಚಿತ್ವ, ಕ್ರಮ ಬದ್ಧವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ..... ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸರಿಯಾದ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ, ಸಮರ್ಪಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತರೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಸಲೀಸಾಗಿ ಗುಣವಾಗಿ ಒಂದು 'ವರ' ದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇದೇ ಕ್ಷಯವೇ 'ಶಾಪ'ವಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುವುದು ಅಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತವರ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರಿಗೂ ಮುತ್ತುವ ಮೂಲಕ 'ಘೋರ ಶಾಪ'ವಾಗಬಹುದು. ಆಯ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ■

ಕೋಮಾ



ಮೂಲ ಪ್ರೇರಣೆ : ಡಾ। ರಾಬಿನ್‌ಕುಕ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾವಾನುವಾದ : ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ., ಬಿಜಾಪುರ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೧೧ ೧೫ಕ್ಕೆ

ಜಾರ್ಜ್ ನಾಯಿಲ್ಸ್‌ಗೆ ನೋವಾಗಿತ್ತು. ಮುಂದಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾವು ಬಂದಿತ್ತೆ ವಿನಃ ಗಾಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ಮೃತಿಗೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಘಟನೆಗೆ ಉಳಿದವರು ನಕ್ಕದ್ದು ನೋವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್‌ರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಂತೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಥಮ ದಿವಸ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆದ ಘಟನೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನೋ, ಧೈರ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿರಲೆಂದು ಅವರು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಸೂಸಾನಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆದಾವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಜಾನ್ಸಸ್ಟನ್‌ನ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಅವಳು ಬೇಜಾರುಗೊಂಡಿದ್ದಳು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾರ್ಕ್‌ರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆದೇ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಹರ್ಷಚಿತ್ತರಾಗಿದ್ದು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಈ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡವಳಿಕೆಯು ಕೋಪ ತಂದಿತ್ತಲ್ಲದೆ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯುಂಟಾಯಿತು.

ಸೂಸಾನಳು ತನ್ನ ನಿತ್ಯದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಿದಳು. ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಲ್ಲಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರ ಅಸ್ತಿತ್ವದತ್ತ ಗಮನಕೊಡದೆ ತನ್ನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗ್ನಳಾಗಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದ ವಾಲ್ಟರ್ ಅವಳ ಗಮನ ಸೆಳೆದನು. ಅವನು ಅವಳ ಕಡೆಗೆ ನೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಹತ್ತಿದ. ಮೊದಮೊದಲು ಅವಳಿಗೆ ಅವನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸಿದರೂ ಮುಂದೆ ಅವನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವಳನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಅರಿವಾಯಿತು. ಅವನ ತುಟಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಗರೇಟು ಉರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಸೂಸಾನಳೂ ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಅವನೆಡೆಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಯಾಕೋ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಹೊರಡಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದಾಗ ಸೂಸಾನಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಹೊರನಡೆದಾಗ ವಾಲ್ಟರ್ ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ನಿಂತಿದ್ದನು. ಅವನು ಬೇಕಂತಲೇ ಕೆಮ್ಮುತ್ತ ನುಡಿದ ''ಮಿಸ್, ವಾತಾವರಣ ಈಗ ಎಷ್ಟೊಂದು ಭಯಾನಕವಾಗಿದೆಯಲ್ಲವೆ ?'' ಸೂಸಾನಳು ಅವನ ಮಾತಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡದೆ, ಅವನ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪಾರಾದನೆಂಬ ಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಯಿತು. ಈ ವರ್ತನೆಯು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪೂರಕವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟುಮಾಡಿತ್ತು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಂಡ ''ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ಅತೀಶಯ ಶಾಂತವಾಗಿತ್ತು. ಕೇವಲ ಅಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಯಂತ್ರಗಳ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಶಬ್ದ ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಮಂಚದ ಸುತ್ತಲೂ ಪರದೆ ಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು. ಎಷ್ಟೊ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಾಯಿನ್ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು, ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 'ಆಕ್ಸಿಜನ್' ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಸೂಸಾನಳು ಕೋಣೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಮ್ಮೆ ಅವಲೋಕಿಸಿದಳು. ಅಲ್ಲಿಯ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ಅವರಿಗೆ ಅಪರಿಚಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಹೊಸ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೊಂಚ ಸಮಯ ಆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿತು. ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸಬರೆಂಬ ಭಾವನೆ ಸೂಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಮೊದಲು ಓದಿದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಈಗ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಡೆಸ್ಕ್ ಬಳಿ ಐದೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡಿದರು. ಈಗ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯವೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮಾರ್ಗ. ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆಯೇ ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಬಂದರು. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್‌ರ ಮುಖಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡಿತು. ಇದನ್ನು ಸೂಸಾನಳು ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಿದಳು. ದಾಯಿಯೊಬ್ಬಳು ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರ ಮಂಚದ ಬಳಿ ನಡೆದಳು. ಖಾಲಿಯಾದ ಸಲಾಯಿನ್ ಬಾಟಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೊಸ ಬಾಟಲಿ (ಸಲಾಯಿನ್) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ರೋಗಿಯ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಲಾಯಿನ್‌ನ ಹನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಳು. ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಭರಿತ ವಿಚಾರ ಮೂಡಿತು. ಆ ದಾಯಿಯ ಕೆಲಸದ ಅನುಭವ ಎಷ್ಟೋ ಡಾಕ್ಟರರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾದುದು. ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದಾಯಿಯ ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಣಯಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಹು ಮೋಹಕವೆನಿಸಿತು.

ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲಿಂದ 'ಚಾರ್ಟ್' ತೋರಿಸಿ ''ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾದ ಔಷಧಿದ್ರವ ನೀಡುವುದೇ ಒಂದು ಚಾಣಾಕ್ಷತನಕ್ಕೆ ಒರೆಗಲ್ಲು'' ಎಂದು ಮಾತು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಾರ್ಟ್‌ರಾಯಿಟ್ ಡಾನಿಯಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಹಸನ್ಮುಖಿ ಡಾಕ್ಟರೊಬ್ಬರು ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಒಳ ಬಂದರು.

''ಹಾಯ್, ಮಾರ್ಕ್'' ಅವರು ಎಡಗೈ ಎತ್ತಿ ಬೀಸಿದರು. ''ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಬೇಗನೆ ಮುಗಿದಿದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ.''

ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್‌ರು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಆಮೇಲೆ ನ್ಯಾನ್ಸಿಗ್ರೀನಲಿಯ ಕೆಲಸದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲು ಹೇಳಿದರು.

ಡಾನಿಯಲ್ ಎಂದಿನಂತೆ ತಮ್ಮ ನಾಟಕೀಯ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತ ''ನ್ಯಾನ್ಸಿಗ್ರಿನಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂರು ವರುಷದ ತರುಣಿ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿರುವಳು. ಅವಳ 'ಕ್ಯೂರೆಟಿಂಗ್' ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿದೆ. ಅವಳ ರೋಗ ವಿವರಗಳು ಉತ್ತಮ

ವಾಗಿವೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲು ತಪಾಸಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳು ನಾರ್ಮಲ್. ಗರ್ಭವತಿ ಇದ್ದಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅನಸ್ತೇಷಿಯಾ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಉಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ತಡಕಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎರಡು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತವೂ ಕೂಡ ಮಂದವಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೆಟ್ಟಗಿದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕೂಡ ಎಂದಿನಂತೆ ಇದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಾಡಿ, ದೇಹದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಶ್ವಾಸ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ - ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.''

''ನಮ್ಮ ಉಪಚಾರದ ಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ಅವಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.'' ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್‌ರು ಮಾತನ್ನು ತಿದ್ದಿದರು. ಸೂಸಾನಳು ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೆ ''ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ಮೂರು ವಯಸ್ಸು'' ಅಂದಾಗ ಅವಳ ಮುಖಭಾವ ಆತಂಕ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಸೂಸಾನಳ ವಯಸ್ಸು ಕೂಡ ಇಪ್ಪತ್ಮೂರು. ಡಾ।ಮಾರ್ಕ್ ''ಇಪ್ಪತ್ಮೂರು ಅಥವಾ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಆದರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.'' ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೇಳಿದರು. ಅವರ ಉದ್ದೇಶ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣ ವಯೋಗುಣಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ನೀಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸೂಸಾನಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಬೇರೆಯಾಗಿತ್ತು.

''ಅವಳು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ ?'' ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಕೇಳಿದಳು.

''ಎಡಬದಿಗೆ ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ.....'' ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಸದೆ ನುಡಿದರು. ''ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ದ್ರವರೂಪದ ಔಷಧ ಎಷ್ಟು ಕೊಡಲಾಯಿತು ? ಹಾಗೂ ದ್ರವ ಎಷ್ಟು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಯಿತು? ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಮಾಹಿತಿ ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ರೋಗಿಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಚಲನವಲನ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕುವುದು. ಗ್ರಿನಲಿಯ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ೧೬೮೦ ಸಿ.ಸಿ. ಇದೆ........''

ಸೂಸಾನಳಿಗೆ ಆ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ ಸ್ತಬ್ಧ ಶರೀರದತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಕೂದಲಿನ ನಿಸ್ತೇಜ ಮುಖದ ಮತ್ತು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಳಿಕೆ ಹಾಕಿದ ರೋಗಿಯ ಅಚ್ಚು ಆಕೃತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ತೆರೆದಿದ್ದವು. ಬಲ ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಸಲಾಯಿನ್ ಮೆಲ್ಲನೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಸಲಾಯಿನ್ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಗ್ರಿನಲಿಯ ಮುಖದ ಮೇಲಿಂದ ಎದೆಯವರೆಗೂ ಹೊನಲು ಬೆಳಕಿನಂಥಾ ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದಿತು. ಕೋಣೆಯ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳು ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ



ಆವರಿಸಿದ್ದವು. ಹೊದ್ದ ಚಾದರದ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಳಿಕೆಯು ಹೊರಬಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

''ಪಾಪ ಇಪ್ಪತ್ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ'' ಸೂಸಾನಳು ಬೇಸರದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಗರಿಸಿದಳು. ಎದುರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ದೃಶ್ಯ ಅವಳ ಕರುಳನ್ನು ಕಿವುಚಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮುದಿವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿತ್ತು. ತರುಣಿಯು ಈ ರೀತಿ ಸ್ಮೃತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಸಹ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್‌ರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ವ್ಯತ್ಯಯವುಂಟಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಮೇಲೆ ನೋಡಿ ಅಂದರು. ಆದರೆ ಸೂಸಾನಳ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಅವರಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗಲಿಲ್ಲ. ''ಎಂಟು ದಿನಗಳು'' ಎಂದು ಶಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಅವರು ಉತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಮುಂದುವರಿದು ಏರಿದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ.

''ಇಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಆ ವಿಷಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ ಮಿಸ್ ಸೂಸಾನ ವೀಲರ್. ನಾನು ಸೋಡಿಯಂ ಮಟ್ಟ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ದಯ ವಿಟ್ಟು ನಡೆದ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡಿ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಾರ ಈ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಈಗ ಚರ್ಚೆ ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ಬಂದಿದೆ...... ?'' ಅವರು ಬೇಜಾರಿನಿಂದ ನುಡಿದರು.

ಸೂಸಾನಳು ತನ್ನ ವಿಚಾರದ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯರನೇಕರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ದುರ್ದೈವಿ ನ್ಯಾನ್ಸಿಗ್ರಿನಲಿಗೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏಕೆ ಬಂದು ಒದಗಿತ್ತು? ಅವಳು ಕೆಳತುಟಿ ಕಚ್ಚಿದಳು. ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ತುಟಿ ಕಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿತ್ತು.

''ಹೀಗೇಕೆ ಆಯಿತು ?.'' ಸೂಸಾನ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳವಳಗೊಂಡು ಪುನಃ ಉದ್ಗರಿಸಿದಳು. ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್‌ರು ಕೂಡಲೇ ಮುಖಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತ.

''ಏನು ಹೀಗೇಕಾಯಿತು ?' ಜೋರಾಗಿ ನುಡಿದರು.

''ಪೇಶಂಟ್ ಸ್ಮೃತಿಹೀನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಿರಬೇಕು ?'' ಎಂದು ಮಾರ್ಕ್ ನುಡಿದರು.

ತನ್ನ ಸಂತಾಪ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಹತ್ತು ಅಂಕಿ ಎಣಿಸಿದರು. ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾಂತ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ''ಮಿಸ್ ಸೂಸಾನ ನೀನು ಎಲ್ಲಿರುವಿ ? ಆ ಪೇಶಂಟ್ ವಿಷಯವಾಗಿ 'ದುರ್ದೈವಿ' ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಬಹುದೆ ವಿನಃ ಮತ್ತೇನು ಹೇಳಬಾರದು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳವಳು. ಸಾದಾ ಆಪರೇಶನ್, ಆದರೂ ಅನಸ್ತೇಶಿಯಾ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಅವಳು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಓ.ಕೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರಿಸೋಣವೆ? ನಿಮಗೆ ಈಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ರೌಂಡ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುವುದು.''

''ಈ ರೀತಿಯಾದ ಜಟಿಲತೆಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸಂಭವಿಸುವವೆ ? ಸೂಸಾನಳು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.''

''ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಕ್ಕೊಬ್ಬರ ಸ್ಥಿತಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಬಹುದು'' ಎಂದು ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಉತ್ತರಿಸಿದರು. 'ಆದರೆ ಸೂಸಾನಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ನೂರರಷ್ಟು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ಅಂದಳು.

ಸೂಸಾನಳು ಅನ್ನಬೇಕಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮಾರ್ಕ್‌ರ ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾರದೇ ಹೋಯಿತು. ನ್ಯಾನ್ಸಿಗ್ರಿನಲಿ ಸಲುವಾಗಿ ಅವರು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಳಹಳಿಸಬಹುದು ? ನ್ಯಾನ್ಸಿಗ್ರಿನಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಕೂಡ ಅವರದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಇವರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಚಾರ ನಡೆದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಪಾರ್ಕ್‌ನಿಂದ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಕಳಕಳಿಯ ಕೊರತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಪೇಶಂಟ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ವೇಳೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ನೀಗುವ ಮಾತಲ್ಲ! ಸೂಸಾನಳ ಭಾವನೆಗೆ ಅರ್ಥ ಕೊಡುವ ಹಾಗೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಕಾರಣವಿರಲಿಲ್ಲ.

''ಈಗ ನೀವು ಹದಿನೇಳನೆ ಬಾರಿ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಾ ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದೆ ?'' ಗಡಿಯಾರದ ಕಡೆಗೆ ಬೇಜಾರಿನ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತ ನುಡಿದರು. ಆದರೆ ಸೂಸಾನಳಿಗೆ ಕೇಳುವಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಮಂಚದ ಬಳಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ನಡೆದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಅದೊಂದು ಭಯಾನಕ ದೃಶ್ಯವಾಗಿ ತೋರಿತು. ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳು ಅರ್ಧಮರ್ಧ ತೆರೆದಿದ್ದವು. ಅವಳ ಮುಖವೆಲ್ಲವೂ ಬಿಳಿಚಿದ್ದಿತು. ತುಟಿಗಳು ಒಣಗಿದ್ದವು. ಅದಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ನಳಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿ ಸೂಸಾನಗಳಿಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಕಂಪನಗೊಂಡಿತು. ಸಾವಿನ ಕಲ್ಪನೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮೇಳೈಸಿ ಬಂದು ತೀವ್ರತರವಾದ ವಿಚಿತ್ರ ದುರಾಳ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅವಳ ಕೈಗಳು ಕೂಡ ಬೆವರಿದವು.

ಅತ್ಯಂತ ಮೆಲ್ಲನೆ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಕೈಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಣ್ಣಗಾಗಿತ್ತು. ಇದು, ನಿರ್ಜೀವ ಶರೀರವೆ ? ಇವಳು ಜೀವಂತವಿರುವಳೆ ಅಥವಾ ಸತ್ತಿರುವಳೆ? ಸೂಸಾನಳಿಗೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಂತಿತು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಹೃದಯವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಡಿಯುತ್ತಿರುವದು ತೋರಿತು. ಅದರ ಶಬ್ದವೂ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

''ನಿಮಗೆ ಸಲಾಯಿನ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತೋರುವುದು'' ಮಾರ್ಕ್‌ರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ಸೂಸಾನಳು ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಕೈಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಕೆಳಗಿಟ್ಟಳು. ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರು. ಸೂಸಾನಳು ಮಾರ್ಕ್‌ರತ್ತ ಮುಖಮಾಡಿ ಅಂದಳು '' ಈ ಮಹಿಳೆಯ ಅವಸ್ಥೆ ಹೀಗೇಕೆ ಆಗಿದೆ? ಯಾರೂ ಹೇಳಲಾರರೇ......''

''ಇದೊಂದು ಭಯಾನಕ ಸನ್ನಿವೇಶ'' ಮಾರ್ಕ್ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ಹನಿಹನಿಯಾದ ಸಲಾಯಿನ್ ಕಡೆಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಯಿಂದ ನೋಡಿ ''ಹೌದು ! ಅವಳು ಪುನಃ ಎಚ್ಚರಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲವೇಕೆ ? ನೆನಪಾಯಿತು. ಡಾ। ಡಾನಿಯಲ್ ಪುನಃ ಈ ರೋಗಿಯ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಅವಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.''

''ಮೂತ್ರಪಿಂಡ !'' ಸೂಸಾನಳು ಮೌನ ಮುರಿದು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಉದ್ಗರಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ.

''ನೋಡಿ'' ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿಯ ಗಡಿಯಾರದ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ ''ಅವಳ ಮೆದುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವಾದರೂ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ಪೇಶೆಂಟ್‌ಗೆ ದಾನ ನೀಡಿದರೆ ಸಾರ್ಥಕವಲ್ಲವೆ ! ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅವಳ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಸಮ್ಮತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಲ್ಲವೆ!''

''ಆದರೆ ಅವಳು ಸ್ಮೃತಿ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಸ್ಮೃತಿ ಪಡೆಯುವಳು- ಎಚ್ಚರವಾಗುವಳು'' ಸೂಸಾನಳು ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಮುಂಬದಿಯಲ್ಲಿ, ನಡುಕ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಳಪನ್ನು ತೋರುತ್ತ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

''ಜೀವಂತವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತೀ ಕಡಿಮೆ! ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಗಂಭೀರವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ಘಾಸಿಗೊಂಡಿತೆಂದರೆ ಅದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದು. ಮೆದುಳು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.'' ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಕುಚೋದ್ಯದಿಂದ ನುಡಿದು ನಕ್ಕರು.

''ಆಪರೇಶನ್ ನಡೆದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇವಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು (ಆಕ್ಸಿಜನ್) ಯಾಕೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ? ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುವುದು ಅಶಕ್ಯ'' ಸೂಸಾನ ವಿಷಾದದಿಂದ ನುಡಿದಳು.

''ಇಲ್ಲಾ!'' ಸೂಸಾನ ಕಡೆಗೆ ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ನೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರು. ನ್ಯಾನ್ಸಿಗ್ರಿನಲಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತೆಗೆಯುವ ವಿಚಾರ ಕೂಡ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿತ್ತು.

''ಅದಾವುದೂ ತೊಂದರೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ! ಈ ಪ್ರಕರಣ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಮುನ್ನ ಎಲ್ಲ ದಕ್ಷ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ತಪ್ಪಿದೆ? ದೋಷವೆಲ್ಲಿದೆ? ಗೊತ್ತಾಗದಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಅನಿಸುವುದಿಷ್ಟೆ ! ಎಲ್ಲಿಯೋ ಆಘಾತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ತಕ್ಕಷ್ಟು ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ತಂತುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮೆದುಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಎಲ್ಲ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದ ಉಪಾಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಉಸಿರಾಟ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನ್ನದ ಬದಲಾಗಿ ಸಲಾಯಿನ್ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಸಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡಲಾಗಿದೆ.''

ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಟೆಲಿಫೋನಿನ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸತೊಡಗಿತು. ಮಾರ್ಕ್ ಫೋನ್ ಎತ್ತಿ ''ಡಾ। ಸೂಸಾನ ವ್ಹಿಲರ್ ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್'' ಎಂದಾಗ ಅವಳು ಆಶ್ಚರ್ಯಭರಿತಳಾಗಿ ಅವರ ಡೆಗೆ ನೋಡಹತ್ತದಳು.

ಅವಿಶ್ವಾಸದ ದನಿಯಲಿ ''ನನ್ನ ಫೋನೆ ? ಎಂದೆನ್ನುತ್ತ - ಆದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ವ್ಹಿಲರ್ ನನ್ನನ್ನಾರು ಕರೆಯುವರು ?''

ಅದರಂತೆ ದಾಯಿಗೆ ನಾನು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿರುವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಲುವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ರಕ್ತ ಇತ್ಯಾದಿ ತನಿಖಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎಂದು ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಮರುನುಡಿದರು.

''ನನಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂದು ಸಂಭೋದಿಸುವುದು ಕೂಡ ಮೋಜಿನದು'' ಎಂದು ಸೂಸಾನಳು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು.

''ಈ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಾರಣ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂಬ ಸಂಬೋಧನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಗೌರವದ ಸಲುವಾಗಿ ಇರದೇ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆ ಭಾವನೆ ಮೂಡಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಂದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಮುಟ್ಟಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇರಲಿ ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮೊಡನೆ ನಡೆಯಿರಿ ಹತ್ತುಗಂಟೆಗೆ ಕಾನ್ಫರೆನ್ಸ್ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡುವುದಿದೆ.''

ಸೂಸಾನಳು ಫೋನ್ ಹತ್ತಿರ ನಡೆದಳು. ಅವಳ ಬಳುಕುವ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್ ಸುಂದರ ಶರೀರದ ಸೊಬಗನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವಳ ದೇಹದ ಮಾಟವು ಡಾ। ಮಾರ್ಕ್‌ರನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

(ಸಶೇಷ)

ಬೇರು ನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು ?

✍ ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು, ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಜೀವನ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ನೆಲೆಗಟ್ಟನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಅದುವರೆವಿಗೂ ಊಟ, ಬಟ್ಟೆ, ವಸತಿಗಳಂತಹ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಂತಿಸುವ ಜನ, ಆಟೋಟ, ಮನರಂಜನೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಯೋಚಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಇಂದಿಗೂ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳತ್ತಲೇ ವಾಲಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಗರದ ಜನರು ಹೇಗೋ, ಏನೋ, ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಇತರೆ ಸ್ತರಗಳತ್ತಲೂ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಹುದೊಡ್ಡ ವರ್ಗವಾದ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದವರು ಕೂಡ ಈಗ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನರಂಜನೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

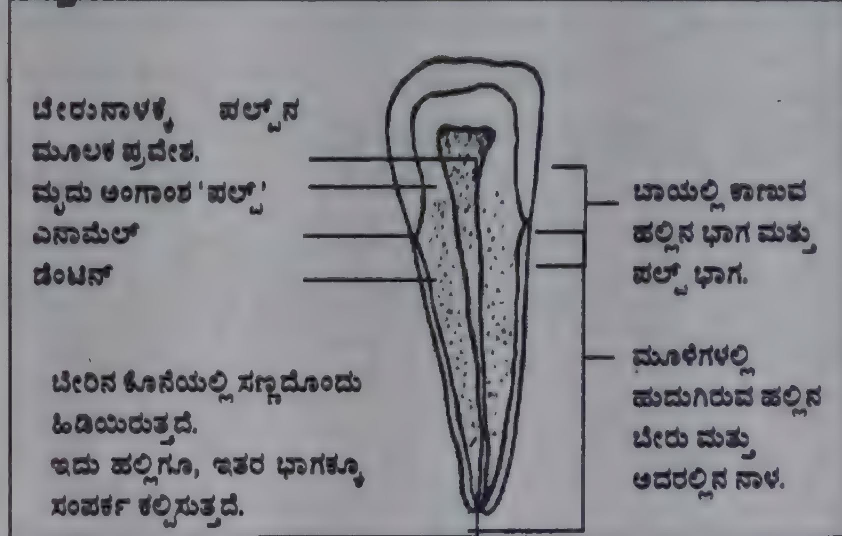
ನೈಸರ್ಗಿಕ ದೃಢತೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ

ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, 'ನೈಸರ್ಗಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ' ಎಂಬ ಅರಿವು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಬೆಲೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ದಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೋವುಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಜನರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಇಂದಿನ ಜನ ಬದಲಾಗಿ ದ್ದಾರೆ. 'ಹುಳುಕಿನ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ, ನೋವು ಬಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳಲೇ ಬೇಕೇ ? ಹಾಗೇ ಉಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸ ಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ!

ಇದೊಂದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ದರೆ, ಕೃತಕಹಲ್ಲುಗಳು ಸದಾ ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ್ದನ್ನು ಹಾಗೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ ? ಎಂಬ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಇಂದು ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಅದೇ ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ROOT CANAL TREATMENT .

ಬೇರು ನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

'ಬೇರು ನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಒಂದು ನಾಜೂಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೈ-ಟೆಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ದಂತವೈದ್ಯರ ಕರಕುಶಲತೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹಣ ವೆಚ್ಚವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.



ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಣ ನೀಡಲಾಗದೆ, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಲುಗುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು ? ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ? ಇದರ ಲಾಭಗಳೇನು ? ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಉದ್ದೇಶ ಈಡೇರುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಎನಾಮೆಲ್, ಡೆಂಟಿನ್ ಮತ್ತು ಪಲ್ಪ್ ಎಂಬುದಾಗಿ. ಮಿಣಜೀವಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲೊಂದು ಹುಳುಕಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ, ಮೊದಲ ಪದರ ಎನಾಮೆಲ್ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಪದರ ಡೆಂಟಿನ್. ಆದರೆ, ಸೋಂಕು ಇವೆರಡು ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವಾಗ ನೋವನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಪದರಗಳಿಗೆ ನೇರವಾದ ನರಸಂಪರ್ಕವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂಧ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಅದೇ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಸೋಂಕು ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ನೋವಿಲ್ಲದಿರುವ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರದೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನೋವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಎರಡನೇ ಕಾರಣ ಅಜ್ಞಾನ. ಮೂರನೆಯದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ! ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ರಕ್ತನಾಳ, ನರಗಳಿರುವ ಪಲ್ಪ್‌ಗೂ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಹಲ್ಲನ್ನು 'ಕೀಳಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಯ ಬೇಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗದ ಪಲ್ಪನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಸೀಲ್‌ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಹುಳುಕು ಮತ್ತೂ ಮುಂದುವರಿದು, ಬೇರುನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿವ ಪಲ್ಪ್ ಅಥವಾ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೋವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ, ರೋಗಿಗೆ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಆ ನೋವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕೆನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿರದಿದ್ದರೂ, ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅದೇ ಇನ್ನುಳಿದಿದ್ದ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿತ್ತು.

ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳ ಉಪಯೋಗ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ, ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತೆಯ ನಾಜೂಕಾದ

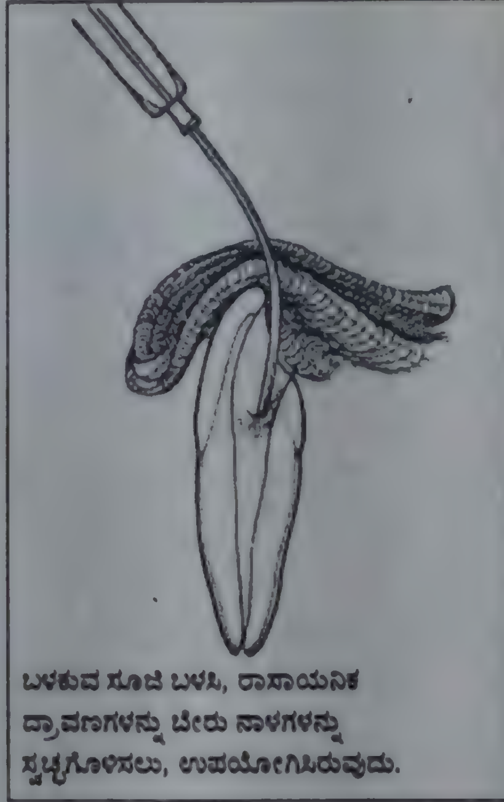
ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ ಕೂಡ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಸೋಂಕು, ಬೇರುನಾಳಗಳಿಗೆ ಹರಡಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಂಡುಬಂದು, ಇದೀಗ 'ಬೇರು ನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ, ಯಶಸ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆನಿಸಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರರೂಪವನ್ನು ಕೆಡಿಸದಂಥ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವೊಂದನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅರೆ-ಅರೆವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ ಪಲ್ಪನ್ನು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳೆರಡರಿಂದಲೂ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಓದುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಬೇರುನಾಳಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

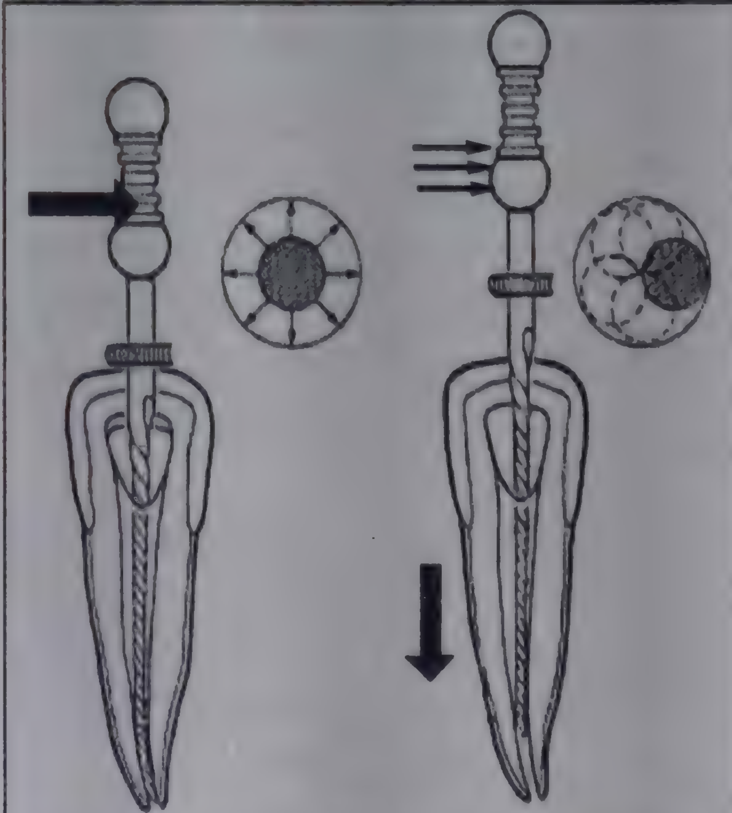
ತೆಳ್ಳಗಿನ, ನಾಜೂಕಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುವ ಕೆಲಸ. ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿದಂತೆಲ್ಲ, ಕಿರಿದಾಗುವ ಬೇರುನಾಳಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆಗೆದು, ನಾಳವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಖಾಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಗೋಡೆಗಳು ಸಮತಟ್ಟಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಒಳಗೋಡೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ತೆಗೆದು, ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲಿ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದಿರಬಹುದಾದ ಹೊಟ್ಟು, ಅಂಗಾಂಶ ಅಥವಾ ಸೋಂಕನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕರಗಿಸಿ, ಕೆಳಗಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ಮಿಣಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಗಟ್ಟಿಹಲ್ಲಿಗೆ ಇದು ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಬೇರುನಾಳಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಈಗ ಅಲ್ಟ್ರಾಸಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳೂ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳುಕಿರುವ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಿರಿಂಜುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತೊಳೆಯುವಿಕೆಯ ನಂತರ, ಒಳಗಿರುವ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಬಲ್ಲ ಕಾಗದದ ಸಣ್ಣ ಸುರುಳಿಗಳನ್ನು ಬೇರುಗಳ ನಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ನಾಳಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇರುಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಂಡು, ಹಿರಿದಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಅತಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದೊಂದು ಕುಶಲಕಲೆ.

ನಡುನಡುವೆ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ಬೇರುನಾಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಸುವಂಥ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸುರುಳಿಯೊಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದುವ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗದ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಬಳಕುವ ಸೂಜಿ ಬಳಸಿ, ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಬೇರು ನಾಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು, ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವುದು.

ಬೇರುನಾಳಗಳ ಒಳಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಸಿಮೆಂಟನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಜಾಗ ಉಳಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೇ ಹಲವು ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಸುರಳಿಗಳನ್ನು ನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ತುಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆನ್ನುವುದು.



ಬೇರುನಾಳದ ಒಳಗೋಡೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಹಿರಿದುಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ತಂತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಬೇರುನಾಳದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ತೂರಿಸಿ, ಒಳಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತ ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೃತಕಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಜೀವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಗಿಯುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ಒತ್ತಡಗಳಡಿ ಅದು ಒಡೆದುಹೋಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಆ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಪುಡಿಯಿಂದ ಅದರ ಮೊದಲಿನದೇ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿ, ಅದರ ಅಳತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಹೊಂದುವಂಥ ಹೊರ ಕವಚಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು 'ಕ್ಯಾಪ್ಪಿಂಗ್' ಅಥವಾ 'ಕ್ರೌನ್' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಇದೀಗ ನಿಮ್ಮದೇ ಹಲ್ಲು, ತನ್ನ ಹೊರ ಕವಚದೊಡನೆ ಇತರೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಅಗಿಯುವ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಹಲ್ಲನ್ನು ಹಾಗೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡ ತೃಪ್ತಿ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ, ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಜೊತೆಗೆ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಮಿತಿಗಳು

ಇತರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿರುವಂತೆ ಈ 'ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ' ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಿತಿಯುಂಟು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಸೋಂಕು ಅತಿ ಯಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲು ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಿದಾಗ ಕೂಡ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಇಂಥದ್ದೇ ಹತ್ತುಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಿ - ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರ ಬಹುದು. ಆದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶೈಲಿ, ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ - ಉಪಯೋಗಗಳು ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

'ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಖಂಡಿತ ವಾಗಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ■

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆ

✍ ಕೆ.ಎಸ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ಇಂದಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಎದೆ ನಡುಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ ಎಲ್ಲವೂ ಕಲುಷಿತವೇ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೆಳೆಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಹರಿಯುವ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನದಿ, ಹಳ್ಳ, ಕೊಳ್ಳ, ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಮಲಿನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದ ಜನರು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನಂತಹ ಸಣ್ಣ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವರೆಗಿನ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಮಲಿನವಾದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ ? ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನುಗ್ಗೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯ ಬೀಜಗಳು ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸುಮಾರು ೨೦ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸ ಬೇಕಾದರೆ ೨ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಒಣಗಿದ ನುಗ್ಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು (ಕಷಾಯವನ್ನು) ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಬೆರೆಸಿದ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಈ ಕಷಾಯವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವ ಕಲ್ಮಶ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಕೆಟ್ಟಿನ ತಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನುಗ್ಗೆಬೀಜದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣವಿರುವಾಗ, ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನುಗ್ಗೆ ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತರಕಾರಿ. ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಕಾಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವಾದರೂ, ಬಹುಗುಣವುಳ್ಳ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹೂವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಮೊರಿಂಗೇಸಿ (MoringaCeae) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮೊರಿಂಗ ಒಲಿಯಿಫೆರ



(Moringa Oliefera) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಕಾಯಿಗಳು ತೆಳು ಹಾಗೂ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಡೋಲುಬಾರಿಸುವ ಕೋಲುಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಕಾರಣ ಆಂಗ್ಲರು ಇದನ್ನು ''ಡ್ರಮ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಟ್ರೀ'' ಎಂದು ಕರೆದರು.

'ನುಗ್ಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣ' ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಂತಿದ್ದರೂ ಸಹಾ ಇದು ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಗರವಾದ ನುಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸುಣ್ಣಾಂಶ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ)ವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' (ಕೆರೋಟಿನ್) ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ, 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕ ಹಾಗೂ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿ, ಹೂವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ತರಕಾರಿಯಾದರೆ, ನುಗ್ಗೆ ಬೀಜದಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಉಳಿಯುವ ಹಿಂಡಿ ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮೇವಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದು ಉತ್ತಮ ಸೇಂದ್ರೀಯ ಗೊಬ್ಬರವೂ ಕೂಡ. ಬೀಜಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಬೇಡಿಕೆ ಇದ್ದು, ಇದನ್ನು ಸಂಧಿವಾತ ಹಾಗೂ ಕೀಲು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರ ಲೇಪನವಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವರು. ನುಗ್ಗೆ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ನುಗ್ಗೆಯ ಕಾಂಡವನ್ನು ಕಾಗದದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ತೊಗಟೆಯಿಂದ ನಾರು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವರು. ಮರದ ಗೋಂದು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ನುಗ್ಗೆಯ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಗುರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದಾರದ ಹಿಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಕ್ಕುವ ಕಡ್ಡಿಗಳಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ 'ಸ್ಕರ್ವಿ' ಖಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬರ್ಮಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಾರನ್ನು 'ಹಿಂಜೋ' ಎನ್ನುವರು. ಈ ಸಾರನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದಂದಿನಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಸುವ ರೂಢಿಯಿದೆ.

ಕೆಂಪು ನುಗ್ಗೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಯುಬಾಧೆ (Gastric) ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ (Constipation) ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ನುಗ್ಗೆ ಹೂಗಳ ಸೇವನೆ ಮಿತ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಅಣುಜೀವಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಹುಳುಕಡ್ಡಿ-ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನುಗ್ಗೆಯ ಬೇರನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಗುಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಅಸ್ತಮ (ದಮ್ಮು) ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ನೋವು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿ ಬೇರುಗಳ ಕಷಾಯ ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿ.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ೧೧,೩೦೦ ಐಯು ನಷ್ಟು 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವಂತಾದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ದೊಡ್ಡ ಪಿಡುಗಾದ 'ಇರುಳುಗಣ್ಣನ್ನು' ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ:

ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಲು ಬೇಡವಾದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪಿಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಲೂ ಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಸಲು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ಸುಲಭ ಹೆರಿಗೆಗೆ:

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ಕಾಳು, ಕಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಆಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು, ಕ್ಷಯಗಳಲ್ಲಿ:

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಹೂವು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು, ಕಾಳು, ಕಟ್ಟು (ಹೆಸರು)ಗಳನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಬೊಗಸೆ ಎಳೆಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ, ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ದೃಢವಾಗುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಅಶಕ್ತತೆಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ:

ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ನುಗ್ಗೆಯ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುವುವು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ, ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ, ನಪುಂಸಕತ್ವ ನಿವಾರಣೆಗೆ:

ನುಗ್ಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನುಗ್ಗೆ ಚಕ್ಕೆ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೨ ಚಮಚ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ, ೧ ಚಮಚ ಚಕ್ಕೆಯ ಚೂರ್ಣ ಈ ಎರಡನ್ನೂ ೪ ಕಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಜೇನು ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಅತಿಮೂತ್ರ, ಅಲ್ಪಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದ ಉರಿ, ಹುಳಿ ತೇಗು ನಿವಾರಣೆಗೆ:

ಒಂದು ಚಮಚ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ನುಗ್ಗೆ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ

ಒಂದು ಹಿಡಿ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಆಸನಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಮಾಲೆ ಗೆಡ್ಡೆ, ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು - ಬಾವುಗಳಿಗೆ

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಚಕ್ಕೆ, ನುಗ್ಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಗಂಧದಂತೆ ಅರೆದುಕೊಂಡು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕರಗುವುವು. ದೇವದಾರು ಚಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಧ (ಪೇಸ್ಟ್) ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅರೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ:

ನಾಲ್ಕು ತೊಟ್ಟು ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಲ ಕಿವಿಯಲ್ಲೂ, ಬಲಭಾಗದ ತಲೆನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಡಕಿವಿಯಲ್ಲೂ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಕಿವಿ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕು ತೊಟ್ಟು ಈ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ನಿಲ್ಲುವುದಲ್ಲದೇ, ದುರ್ವಾಸನೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ:

ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ, ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಹದವಾಗಿ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೆಚಕ್ಕೆ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ರಸದ ಸಮಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ, ಕಾಯಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲುನೋವು ಸಂದುನೋವುಗಳಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಬಾಣಂತಿ ನಂಜು ನಿವಾರಣೆಗೆ

ನುಗ್ಗೆ ಚಕ್ಕೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸಾಸಿವೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, ಜಜ್ಜಿ, ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಗೆ ಮೆತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ, ನಂಜು ದೇಹಕ್ಕೆ ಏರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾರು, ಪಲ್ಯ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತಿಂದಾಗ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಜೊತೆ ಬೇಯಿಸಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ತಲೆ ಸುತ್ತು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

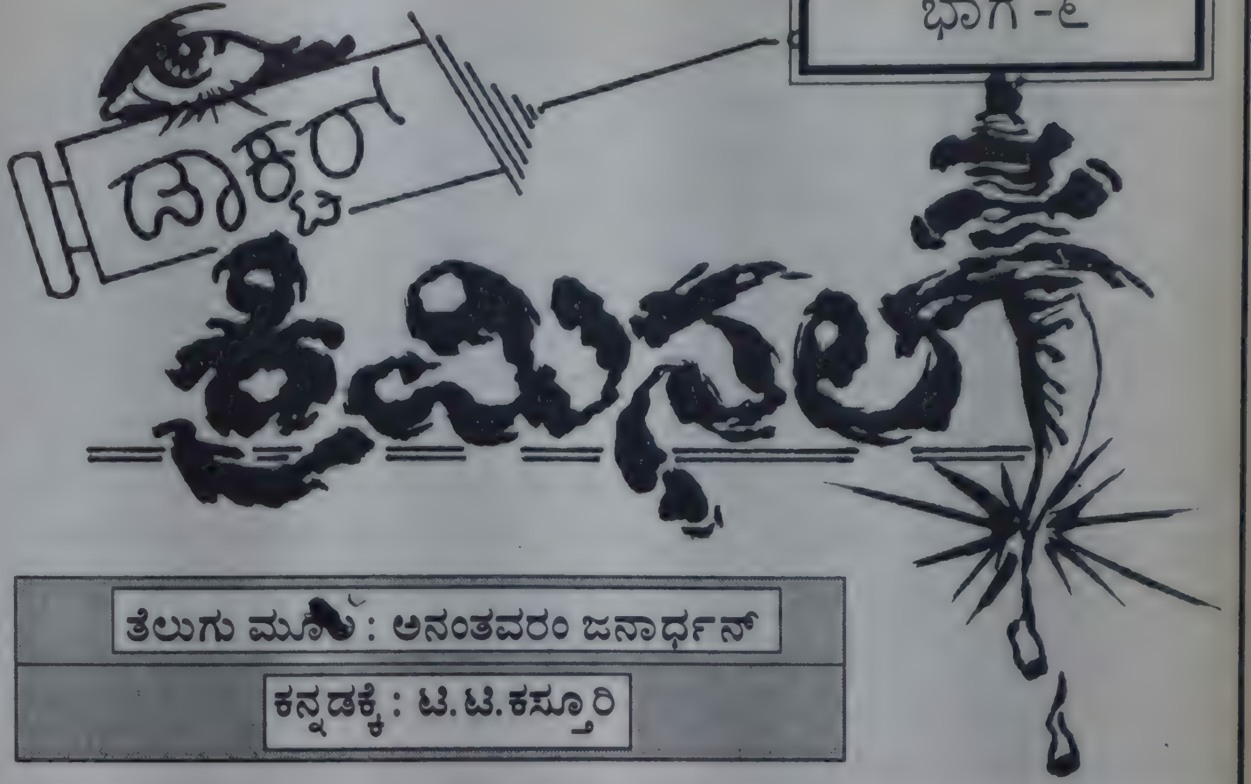
ಅಮರ ಪ್ರೇಮಿ!

ಮಳೆಗಾಲದ ಒಂದು ಸಂಜೆ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಗೆ ತಾನೆಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ - 'ಆಕಾಶವೇ ಬೀಳಲಿ, ಭೂಮಿಯೇ ಬಾಯಿಬಿಡಲೀ, ಭೂಕಂಪವಾಗಲಿ, ಪ್ರಳಯವೇ ಆಗಲಿ.... ನಿನ್ನ ಕೈ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ......' ಹುಡುಗಿಗೆ ಯದ್ವಾ ತದ್ವಾ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ



ಮನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟರು. ಆಗ ಹುಡುಗ ಹೇಳಿದ ''ಡಾರ್ಲಿಂಗ್...... ನಾಳೆ ಸಂಜೇನೂ ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲೇ ಸಿಗ್ತೀನಿ..... ಆದ್ರೆ.... ಮಳೆ ಬಂದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಡೌಟು!....' ಎನ್ನಬೇಕೆ!

ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್



ತೆಲುಗು ಮೂಲ : ಅನಂತವರಂ ಜನಾರ್ಧನ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ : ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಇಂದ್ರಕುಮಾರರೊಂದಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಟ್ಟಡದ ಪ್ಲಾನ್ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಳು. ''ಸರ್ ಕರೆದಿರಂತೆ ?'' ವೀಣೆ ನುಡಿದ ಧ್ವನಿಯಂತೆ ಅನಿಸಿತು ಇಂದ್ರಕುಮಾರನಿಗೆ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಎದ್ದು ನಿಂತ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ''ವೆಲ್‌ಕಮ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ! ಮಾರ್ನಿಂಗ್ !!'' ಎಂದನು. ಕಾವ್ಯ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ''ಗುಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್'' ಎಂದಳು.

ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಬಾಯಿ ಸಾವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಜಾನಪದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

''ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯರವರೆ ! ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನೀವು ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸಿದ್ದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದೆಂಬ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ನಾನು ಹೊಸ ಡಾಕ್ಟರ್‌ನಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದೆ ! ಕ್ಷಮಿಸಿದ್ದೇ ನೆಂದು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಿ''

''ನೀನು ಸುಮ್ಮನಿರೋ!'' ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಕೋಪದ ಧ್ವನಿ ಹೊರಬಿದ್ದಿತು.

''ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳೋ, ಅಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಸಿನಿಮಾ ಡೈಲಾಗನ್ನು ಹೇಳುವುದಾ !'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕಾವ್ಯಳ ಕಡೆ ನೋಡಿ ''ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಡಾಕ್ಟರ್'' ಎಂದನು.

ಕಾವ್ಯ ಕುಳಿತಳು.

''ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ! ನಿಮಗೆ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದನಲ್ವಾ! ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮೆ ಹೇಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ! ಮತ್ತೇನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ''.

''ಬೈದಿಬೈ ! ನಮ್ಮ ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕಳ್ಳತನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ''

''ವಾಟ್ ?'' ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

''ಹೌದು ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಫೆಂಟಾನಿಲ್ ಯಾಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೋ ತಿಳಿಯದು''

''ಅದೊಂದು ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಔಷಧ. ಹೆರಾಯಿನ್‌ದಂತಹ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥ''

''ಅದಕ್ಕೇ ಸದಾ ಅದನ್ನು ಕಳುವು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಳ್ಳನನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಯಾರ ಮೇಲಾದರೂ ಅನುಮಾನ ಇದೆಯಾ?''

''ಹಾಗಲ್ಲಾ ಸಾರ್! ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರಿಯನ್ನು ವಿಜಿಟ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿ ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ತನ್ನ ಹೆಸರು, ವಿಜಿಟ್ ಮಾಡಿದ ಟೈಮ್ ಕ್ರಮವಾಗಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಆ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ತರಿಸುತ್ತೀರಾ?'' ಎಂದಳು ಕಾವ್ಯ.

''ಷ್ಯೂರ್! ಇದೇ ಆ ರಿಜಿಸ್ಟರ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ನೀಡಿದನು.

ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಪಡೆದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಅದರಲ್ಲಿನ ಪುಟಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಳು. ರಿಜಿಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ, ವಾರ, ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಲಿಸ್ಟನ್ನು ನೋಡಿ ಕೊಟ್ಟಳು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಹೇಳುವ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ, ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಕಾತುರದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು.

''ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ''

''ನೋ- ಇಂಪಾಸಿಬಲ್ !'' ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದನು ಚಿರಂಜೀವಿ. ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡನು.

''ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಡ್ರಗ್ ಎಡಿಕ್ಟ್‌ನಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ'' ಸಂದೇಹ ಹೊರಗೆಡಹಿದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.

''ಅಫ್‌ಕೋರ್ಸ್ ! ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಡಾಕ್ಟರ್

ಎಷ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೋ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಪರಮಾನಂದ ವಿಲಾಸ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆಂದೂ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ ?''

''ಅಂದರೆ ಪರಮಾನಂದ ತಾನು ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದ ಡ್ರಗ್‌ನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಡಜಂಟ್ ಹೀ ?''

''ಯೂ ಆರ್ ಹಂಡ್ರೆಡ್ ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಕರೆಕ್ಟ್''

''ವೆರಿ ವೆಲ್, ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಕಾವ್ಯ !'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಇನ್ನು ಹೊರಡಬಹುದೆನ್ನುವಂತೆ ಕಾವ್ಯಳ ಕಡೆ ನೋಡಿದನು.

ಕಾವ್ಯ ಹೋದ ನಂತರ ಇಂದ್ರಕುಮಾರನೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿದನು ಚಿರಂಜೀವಿ.

''ಇಂದ್ರಾ ! ಕಳ್ಳನ ಹೆಸರು ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆತನನ್ನು ಕ್ಲೋಜಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕು. ತಿಳಿಯಿತಾ?''

''ಆಯಿತು ಅಂಕಲ್'' ಉತ್ತರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.

★ ★ ★ ★

ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ ಹುಷಾರಾಗಿ ಸಿಳ್ಳೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರಿ ಕಡೆ ಸರಸರನೆ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಈಗಲೂ ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಎಡಿಕ್ಟ ಆತನಿಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಎದುರು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಾಚ್‌ಮನ್‌ನಿಂದ ಡ್ರಗಿಸ್ಟ್‌ವರೆಗೆ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು, ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟನ್ನು ಹಂಚುವುದು ಪರಮಾನಂದನ ಅಭ್ಯಾಸ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆತನು ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅವನಿಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಪರಮಾನಂದ ಹುಷಾರಾಗಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು. ಆಫ್‌ಕೋರ್ಸ್ ಪರಮಾನಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೊರತು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಾ.

ಫೆಂಟಾನಿಲ್ ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಮನುಷ್ಯ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಆತನಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಪರಮಾನಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದನು. ಎದುರಿಗೆ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ''ಹಲೋ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ - ಹೌ ಆರ್ ಯೂ?'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿಸಿದನು.

''ಓ.ಕೆ. - ಏನು ಕೆಲಸಾ ?''

''ನಡೀರಿ- ನಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡೋಣ'' ಎಂದು ನಡೆದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ರೂಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿದಾಕ್ಷಣ ಹೇಳಿದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.

''ಎಕ್ಸ್‌ಕ್ಯೂಜ್ ಮಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆನಂದ ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಸರ್ಚ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯವರ ಆಜ್ಞೆ''

ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ ನಿಬ್ಬೆರಗಾದನು. ಕ್ಷಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ''ನನ್ನನ್ನು ಸರ್ಚ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ? ವಾಟ್ ಆರ್ ಯೂ ಟಾಕಿಂಗ್ ಮಿಸ್ಟರ್ ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್?''

''ಐ ಯಾಂ ಸಾರಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ ! ಡಿಸ್ಪೆನ್ಸರಿ ವಿಜಿಟ್ ಮಾಡಿ ಬಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಸರ್ಚ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಜ್ಞೆ ಐಯಾಂ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೆಸ್''

''ಅಂತಹ ಆಜ್ಞೆ ಇದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ನಾನಿಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಡಾಕ್ಟರ್. ನನ್ನನ್ನು ಸರ್ಚ್ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಬರುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಎದ್ದೇಳಲು ಸಿದ್ಧವಾದನು ಪರಮಾನಂದ.

''ನಿಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಹೀಗಾದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯನ್ನು ಕರೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ''

''ಕರೆಯಿರಿ ! ಆತನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ನೀನು ಯಾರ ಚಿತಾವಣೆಯಿಂದ ನನಗೆ ಈ ಅವಮಾನ ಮಾಡುತ್ತೀಯೋ ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು''

''ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ, ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಪೊಲೀಸರನ್ನು ಕರೆಸಿರೆಂದು ಚಿರಂಜೀವಿಯರ ಆರ್ಡರ್.''

ಪರಮಾನಂದನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೆವರ ಹನಿಯೇನು ಮೂಡಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡ್ ನಿಶ್ಯಬ್ದದ ನಂತರ ಆತನಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಬಂದಿತು.

''ವೆಯಿಟ್ ಎ ಮಿನಿಟ್ ! ಇದೆಲ್ಲ ಯಾತಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ, ಯಾರಿಗೋಸ್ಕರ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಜೇಬಿನಿಂದ ಫೆಂಟಾನಿಲ್ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ''ಒಂದು ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಟ್ಸಾಲ್'' ಎಂದನು.

''ಐ.ಸಿ.... ಹಾಗೇನು ಡಾಕ್ಟರ್ ? ನಿನ್ನ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಜೇಬಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿದ ಬಾಟಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗಿ'' ಗರ್ಜಿಸಿದನು ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್.

''ಯೂ ಡರ್ಟಿ ರ್‍ಯಾಸ್ಕೆಲ್'' ಇಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಲವಾಗಿ ಗುದ್ದಿದನು ಪರಮಾನಂದ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಘರ್ಷಣೆ ನಡೆಯಿತು. ಪರಮಾನಂದನ, ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಫೆಂಟಾನಿಲ್ ಬಾಟಲ್ಸ್ ಹೊರಬಂದವು. ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಭರಿಸಲಾರದಂತಹ ಅವಮಾನದ ಭರದಿಂದ ಪ್ರತೀಕಾರದ ಕಿಡಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಗ್ಗೆಂದು ಬುಸುಗುಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತೊರೆದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ ಹೊರ ಬಂದು ತನ್ನ ಮಾರುತಿ ಎಸ್ಟೀಮ್ ಕಾರನ್ನು ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊರಟನು.

★ ★ ★ ★

ನಯನತಾರಳ ಪ್ರವೇಶ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಚಾರ ಮೂಡಿಸಿತು. ಸರಳ ಸಾದಾ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿರುವ ದೇವಕನ್ಯೆ ಆಕಾಶದಿಂದ ಭುವಿಗೆ ಇಳಿದು ಬಂದಳೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬಂದಿತು. ಅವಳ ಅಂದ-ಚೆಂದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವ ಕವಿ, ಕಾದಂಬರಿಕಾರನೂ ವರ್ಣಿಸಲಾಗದ ಕೆಲಸ.

ಸೂರ್ಯನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬೇಕು.

ತಾರಾಳ ಅಂದವಾದ ಅಂಗಸೌಷ್ಠವ ಯಾವ ಸೊಗಸಿನಿಂದ ವರ್ಣಿಸಬೇಕು.

ಸ್ಟನಿಂಗ್ ಬ್ಯೂಟಿ ನಯನ ತಾರಾ !

ಶೃಂಗಾರ ಲೀಲೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಶ್ರೀನಾಥನು ಸಹ ಕಾಣಲಾಗದ ಸೌಂದರ್ಯದ ರಾಣಿ-ನಯನತಾರ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ, ನಿರಾಶಾವಾದ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ, ಅವಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಲವಾದ ಕಾರಣವಿದೆ. ಆದರೆ ಅವಳ ಮನೋಸಾಗರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅವಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು. ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸದೆ ಹುಷಾರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಳು. ಡಾ.ಕಾವ್ಯಳ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಯೂನಿಯರ್ ಡಾಕ್ಟರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನಯನ ತಾರ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಗುವಿನ ಹರ್ಷ ಮೂಡಿಸಿದಳು.

ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನವಾಗಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಓರ್ವ ಪೇಷೆಂಟ್ ಬಳಿ ನಿಂತರು.

ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ನರ್ಸ್, ಕೇಸು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

''ಈ ಪೇಷೆಂಟ್ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ತುಂಬಾ ರಕ್ತ ಹೋಗಿದೆ. ತಕ್ಷಣ ಬ್ಲಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಜನ್ ನಡೆಯಬೇಕು.''

''ಮತ್ತೆ ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಾ?''

''ಯೆಸ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಆದರೆ ಈ ಗ್ರೂಪ್ ಬ್ಲಡ್ ನಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಕ್ ಇಲ್ಲ.

''ಆದರೆ ಈ ಪೇಷೆಂಟ್ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರಾ ?'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ''

''ಇದ್ದಾರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಆದರೆ ಅವರಾರೂ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ''

ತಕ್ಷಣ ಕೋಪದಿಂದ ಹೇಳಿದಳು ನಯನತಾರ

''ಅನ್ಯಾಯ ! ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ? ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ, ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ನನ್ನ ಬ್ಲಡ್ ನೀಡುತ್ತೇನೆ''

''ಅವಸರ ಮಾಡಬೇಡಿ ತಾರಾ ! ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಪೇಷೆಂಟ್ ಬಂಧುಗಳಿಂದ ಬ್ಲಡ್ ಡೊನೇಟ್ ಮಾಡಿಸೋಣ. ಆಲೋಚಿಸಿ''

''ಹಾಗಾ ಡಾಕ್ಟರ್ !'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ನರ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ''ಈ ಪೇಷೆಂಟ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಮೆಂಬರ್ಸ್ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

''ವಿಜಿಟರ್ಸ್ ವೆಯಿಟಿಂಗ್ ರೂಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ ಡಾಕ್ಟರ್'' ಉತ್ತರ ಹೇಳಿದಳು ನರ್ಸ್.

''ನಾನು ಹೋಗಿ ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ!''

ತಕ್ಷಣ ನರ್ಸ್ ಹೇಳಿದಳು ''ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ಅವರು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್. ಅವರು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲ - ಪರಮ ನೀಚರು. ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದಾರಾದರೂ ಯಾರೂ ರಕ್ತ ನೀಡಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ''

''ಈ ಪೇಷೆಂಟ್ ಹೆಸರು?'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು ತಾರಾ.

''ವರಪ್ರಸಾದ'' ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿದಳು ನರ್ಸ್. ರೌಂಡ್ಸ್ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರ್ ತಾರಾ ವಿಜಿಟರ್ಸ್ ವೆಯಿಟಿಂಗ್ ರೂಮ್‌ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಳು. ವರಪ್ರಸಾದನ ಹೆಂಡತಿ, ಮಗ, ಮಗಳು ವಿಜಿಟರ್ಸ್ ರೂಮಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ಕೂತಿದ್ದಾರೆ.

''ನೀವೇನಾ ವರಪ್ರಸಾದವರ ಹೆಂಡತಿ ?''

''ಹೌದು ಡಾಕ್ಟರ್! ನಮ್ಮವರಿಗೆ ಹೇಗಿದೆ?''

ನೋವು ತುಂಬಿದ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

''ನಮ್ಮ ಡ್ಯಾಡಿಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು ಆತನ ಪುತ್ರರತ್ನ.

''ಬ್ಲಡ್ ತರಿಸಿದ್ದೀರಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ? ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಡ್ಯಾಡಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು'' ಮಗಳ ನಿವೇದನೆ.

''ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ಗ್ರೂಪ್ ಬ್ಲಡ್ ನಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾರಾದರೂ....'' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರ್ ತಾರಾ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಹೇಳಿದಳು ವೈಫಾಫ್ ವರಪ್ರಸಾದ್'' ''ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬ್ಲಡ್ ಡೊನೇಟ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಡಿ, ದಯಮಾಡಿ, ಪ್ಲೀಜ್''

''ಕಾರಣ ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?''

''ಅದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಭಯಂಕರವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆಯಂತೆ ! ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡಾ ಇದೆ''.

''ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಹೇಳಿದರು ? ಅದೆಲ್ಲ ಸುಳ್ಳು! ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ.....''

ಡಾಕ್ಟರ್ ತಾರಾ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೆ ತಡೆದು ವೈಫಾಫ್ ವರಪ್ರಸಾದ್ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು. ''ನಾನು ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ನೀವು ಹೇಗಾದರೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬ್ಲಡ್ ತರಿಸಿರಿ. ವೆಚ್ಚದ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಬೇಡಿ.''

ಡಾಕ್ಟರ್ ತಾರಾ, ಅವರ ಮೊಂಡುತನಕ್ಕೆ ನಿಬ್ಬೆರಗಾದರು. ಟಿಟ್ ಫಾರ್ ಟ್ಯಾಟ್! ಮುಳ್ಳನ್ನು ಮುಳ್ಳಿನಿಂದಲೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇವರಲ್ಲಿ ಭಯ ಮೂಡಿಸಿ ಮೊಂಡುತನವನ್ನು ತೋಲಗಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದಳು.

''ವೆಲ್ ! ಆಯಿತು ಮೇಡಂ ! ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರೂಪ್ ರಕ್ತ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕಲ್ಲ! ಇಟ್ಸಾಲ್‌ರೈಟ್! ಏನೋ ಒಂದು ಮಾಡಬೇಕಲ್ವ?''

''ಹೌದು ಡಾಕ್ಟರ್ !''

''ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮವರಿಗೆ ಹಂದಿಯ ರಕ್ತ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇವೆ'' ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು.

ವರಪ್ರಸಾದ್ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಷಾಕ್ ತಗಲಿದವರಂತೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಉರುಳಿ ಬಿದ್ದರು. ''ಏನು ?'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮುಖ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

''ಹೌದು ಹಂದೀ ರಕ್ತವೇ ! ಅದರಿಂದ ಪೇಷೆಂಟ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಅಪರೇಷನ್ ನಂತರ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯ ! ಆಫ್ ಕೋರ್ಸ್ ಸಣ್ಣದೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ ! ನಿಮ್ಮವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಕುರಿತೇ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಏನು ಇಲ್ಲ ವೆರೀ ಸಿಂಪಲ್. ಅಭ್ಯಾಸವಾದರೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಟೈಮಾಯಿತು, ಬರುತ್ತೇನೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ತಾರ ಹೊರಟಳು.

''ಒಂದು ನಿಮಿಷ ನಿಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್'' ವರಪ್ರಸಾದ್‌ರ ಹೆಂಡತಿ ಕಿರುಚಿದಳು. ಜೋರಾಗಿ

''ಯೆಸ್! ಹೇಳಿ?'' ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ನಿಂತಳು ತಾರ.

''ಪ್ಲೀಜ್ ಡಾಕ್ಟರ್... ವನ್‌ಮಿನಿಟ್- ನಮ್ಮನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಲು ಬಿಡಿ''

''ಸರಿ''

ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರ್ ತಾರಾ ಕಾವ್ಯಳ ಬಳಿ ಹೊರಟಳು.

''ಡಾಕ್ಟರ್ ! ನಾನು ವರಪ್ರಸಾದ್ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಬ್ಲಡ್ ಡೊನೇಟ್ ಮಾಡಲು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಪೂರ್ಣ ಕತೆ ಹೇಳಿದಳು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯಳಿಗೆ ನಗು ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ನಗುವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗದೆ ಮುಸಿ ಮುಸಿ ನಕ್ಕಳು. ಘಟನೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ನಗುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡಿದರು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ನಯನತಾರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ ಡಾಕ್ಟರೆಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ.

★ ★ ★ ★

ವಿದೇಶದಿಂದ ಬಂದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷವೇ ಸಂತೋಷ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಗುತ್ತಾ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಹಸ್ತನೈಪುಣ್ಯದಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಅವರ ಕೈ ನಡುಗಿ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚಾಕು, ರೋಗಿ ರಾಜೇಶ್ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಬಿ.ಪಿ. ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಡಾಕ್ಟರರ ತಂಡ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಬದುಕಿಸಲು ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯ ನೇರವೇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ರೋಗಿಗಳ ಆದರಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕಾವ್ಯಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ ದ್ವೇಷ ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ನಯನತಾರ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ನಯನತಾರಗೆ ಆ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ವಾತಾವರಣ, ತಾನು ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್ ಓದಿದ ಕಾಲೇಜ್ ವಾತಾವರಣದಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಹಿರಿಯ ಡಾಕ್ಟರರು, ಜೂನಿಯರ್ ಡಾಕ್ಟರರೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ, ಕಂಪೌಂಡರರ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ವರ್ತನೆ, ಸತ್ತು ಹೋದ ವಿವಿಧ ರೋಗಿಗಳ ಮನಸ್ತತ್ವ ಅದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ವಿಸ್ಮಯ ಜಗತ್ತು.

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದೊಂದೇ ಡಾಕ್ಟರರ ಕೆಲಸಅಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ

ನೀಡುವುದು, ಗುಣಮುಖಿ ಹೊಂದಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸ ಮೂಡುವಂತೆ ಸೌಜನ್ಯ ಸದ್ಭಾವನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದೇ ಡಾಕ್ಟರರ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿ ತುಂಬಾ ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು ಆ ವೃತ್ತಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವರು ಕಾಯಾ, ಮನಸಾ, ವಾಚಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು, ಅಪಾರವಾದ ದಯೆ, ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾನವೀಯತೆ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಬೇಕು.

ವೃತ್ತಿಗೆ ದ್ರೋಹ ಬಗೆಯುವವರನ್ನು ನಯನತಾರ ಎಂದಿಗೂ ಕ್ಷಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನು ಹೌಸ್ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆ ಅವರಿಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಬಂದಿತು.

ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೆಸರು ಸುಕುಮಾರ್. ಸರಕಾರಿ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವ ಇದೆ. ಆತನ ಹಸ್ತಗುಣ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಬಹುಜನರ ಭಾವನೆ, ನಗರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಖಾಸಗಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಕೂಡಾ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಕರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ವಸೂಲಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆ ಬಂದಳು. ಸುಕುಮಾರ ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ''ನೋಡ್ರಿ, ನಿಮಗೆ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಬಹಳ ಇದೆ. ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

''ಈ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮವರು ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಖಾಯಿಲೆ ಗುಣಮಾಡಿ,ನನ್ನ ಸಂಸಾರವನ್ನು ನೀವೇ ಉಳಿಸಬೇಕು'' ಎಂದು ಆ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಳು.

''ನೋಡಮ್ಮಾ... ಇದು ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣಗಳಾಗಲೀ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳಾಗಲೀ ಕಡಿಮೆ. ನೀನು ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ನಿನ್ನ ಖಾಯಿಲೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸುಕುಮಾರ್.

''ಖಾಸಗಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಬೇಕಲ್ಲ ಸಾರ್...'' ಎಂದು ವಿಷಾದದಿಂದ ಕೇಳಿದಳು.

''ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆ ಆಗಲ್ಲ? ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ನೀನು ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ, ಔಷಧ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಗಿಕ್ಸ್‌ರೇ... ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರವಾಗುತ್ತದೆ'' ಹೇಳಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್.

''ಹತ್ತು ಸಾವಿರನಾ... ? ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಪೈಸಾ ಕೂಡಾ ಇಲ್ಲ... ಮಂಗಳಸೂತ್ರ ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ...'' ಎಂದಳು ಅವಳು.

''ಮಂಗಳಸೂತ್ರ ನನಗೇಕೆ....? ನೋಡು ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿನ್ನ ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನನ್ನು ನೀನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸಬೇಡ... ನಿನ್ನ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು?'' ಕೇಳಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್.

''ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ''

''ನೀನು ಸುಂದರಿಯಾಗಿದ್ದೀಯೆಂದು.... ನೀನು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ?''

''ಸುಂದರಿಯಾಗಿರುವುದು ತಪ್ಪೇನು ಅಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಸಾರ್ ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಗಂಡ ಎಂದೂ ಮೆಚ್ಚಿ ಹೊಗಳದಿರುವ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್‌ರೊಬ್ಬರು ಹೊಗಳಿದ್ದು ಅವಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ತಂದಿತು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಸುಕುಮಾರ್‌ಗೆ ಹೆಂಗಸರ ತೆವಲು ಹೆಚ್ಚು. ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡದ ಚಪಲತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆ ವಿಷಯ ನಯನತಾರಾಗೆ ತಿಳಿಯದು.

ನಯನತಾರಳ ಮೇಲೆ ಆತನ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಯಿತು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಹದಿಹರೆಯದ ವೈದ್ಯಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತನ್ನ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆತನು ನಯನತಾರ ಮೇಲೆ ಜೋಕ್ಸ್ ಹಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದನು.

ಆಗ ಸಾಯಂಕಾಲ ಆರು ಗಂಟೆ ದಾಟಿತ್ತು. ಚಳಿಗಾಲದಿಂದ ಬೇಗ ಕತ್ತಲು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು.

''ನಿನ್ನ ಹೆಸರೇನು?...'' ಕೇಳಿದನು ಸುಕುಮಾರ್.

''ಲಕ್ಷ್ಮಿ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು ಲಕ್ಷ್ಮಿ.

''ಮೊದಲು ನಿನ್ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ... ನಿನ್ನ ಖಾಯಿಲೆ ಪೂರ್ಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಓ.ಕೆ.'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಕಾಲಿಂಗ್ ಬೆಲ್ ಒತ್ತಿದನು.

ಎರಡು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಅವರ ಎದುರು ನಿಂತನು.

''ನೋಡು... ವೀರೇಶ, ಇವಳನ್ನು ಔಟ್‌ಹೌಸ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು. ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಕೊಡು - ನಾನು ಐದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸುಕುಮಾರ್.

ವೀರೇಶನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತು. ಆತನು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಕಡೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ನೋಡಿ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅವಳನ್ನು ಔಟ್‌ಹೌಸ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು.

ಚಿಕ್ಕವರಾಂಡದೊಳಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕೋಣೆ. ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಡಬಲ್ ಬೆಡ್‌ರೂಮ್. ಒಂದು ಗಾಡ್ರೇಜ್ ಅಲ್ಮೇರಾ ಇದೆ.

''ನೀವಿಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕುರ್ಚಿ ತೋರಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದು, ಕಾಲು ಗಂಟೆ ನಂತರ ಗ್ಲಾಸಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೊಟ್ಟನು.

''ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್'' ಹೇಳಿ ಆ ನೀರು ಕುಡಿದಳು. ಲಕ್ಷ್ಮಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಹಳೇ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಸಾರ್. ''ಅವರ ಕಡೆಯವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲಾಂತ ಕಾಣಿಸುತ್ತೆ ಸಾರ್...''. ಹೇಳಿದನು ವೀರೇಶ.

''ಆ ನೀರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸ್ಲೀಪಿಂಗ್ ಟ್ಯಾಬ್‌ಲೆಟ್ ಹಾಕಿದ್ದೀಯಾ... ?'' ಕಾತುರದಿಂದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸುಕುಮಾರ್ ಕೇಳಿದನು.

''ಎರಡು''

''ವೆರಿಗುಡ್ - ನೋಡು... ಹೋಗಿ ಗ್ರೀನ್ ಲೇಬಲ್ ಹಾಫ್ ಬಾಟಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ... ನೋಡು, ಹಾಗೆಯೇ ಸೋಡಾ ಬಾಟಲಿ ಕೂಡ. ''ಜೇಬಿನಿಂದ ಎರಡು ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ತೆಗೆದು ಆತನ ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟನು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಸುಕುಮಾರ್.

''ನೋಡು- ಸ್ಟಾಫ್ ಮೆಂಬರ್ಸ್ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ?''ಕೇಳಿದನು.

ಆ ನಯನತಾರ ಹೇಳಿದನು ವೀರೇಶ

ಒಂದು ಬಾರಿ ನಾನು ಬರಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದೇನೆಂದು ಹೇಳು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮನಸಾರೆ ನಕ್ಕನು.

ವೀರೇಶ ಹೊರಗೆ ಹೋದನು.

ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಯನತಾರ ಡಾಕ್ಟರ ಸುಕುಮಾರ ರೂಮಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಳು.

ನೋಡ್ರಿ ಪೇಷೆಂಟ್ಸ್ ಹಾಗಲಿ ಫೋನ್ ಹಾಗಲಿ ಬಂದರೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ ನಾನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎರಡು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೇನೆ.

''ಓ.ಕೆ. ಡಾಕ್ಟರ್'' ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಹೊರಟು ಹೋದಳು ನಯನತಾರ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸುಕುಮಾರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಔಟ್ ಹೌಸ್ ಕಡೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಳು ನಯನತಾರ

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ ಆ ಕಡೆ ಯಾಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ವಿಜ಼್ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಇದೊಂದು 'ಟೂ-ಇನ್-ಒನ್' ಸ್ಪರ್ಧೆ ! ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದವರಿಗೆ ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬಹುಮಾನ.

ನಿಯಮಗಳು :

೧. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೨. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ.
೩. ಅರೆಬರೆ ತುಂಬಿದ ಪತ್ರ ಅನರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.
೪. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ : ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ತಾರೀಖು.
೫. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಆಯ್ಕೆ ಅಂತಿಮ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಭಾಗ
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,
೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯

• ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಜೀವನಾಡಿ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ -೧೧

೧) ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಕೇಳುವುದು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗ ಯಾವುದು ?

೨) ಕಾಲರಾ ಹಬ್ಬಲು ಕಾರಣವೇನು ?

೩) ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ 'ಎಬೋಲಾ'ಗೆ ಕಾರಣವೇನು ?

೪) ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ?

೫) ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸತ್ವ ಯಾವುದು ?

೬) ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬದಲಿ ಹೃದಯ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿದ ವೈದ್ಯರಾರು ?

೭) ಯಾವ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯು ಒಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಡಿಲಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ?

೮) ಬಣ್ಣ ಗುರುಡ ಸ್ತ್ರೀಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಪುರುಷನೊಬ್ಬನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದರೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗಿರುತ್ತಾರೆ ?

೯) ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಜನಕರೆಂದು ಖ್ಯಾತರಾದ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಯಾರು ?

೧೦) ಯಾವ ಅಂಗದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.

ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ

ಹೆಸರು.:..

ವಿಳಾಸ..

....

....

ವಯಸ್ಸು ....ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ....ಉದ್ಯೋಗ.................

ನಾನು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ

ಏಕೆಂದರೆ..

....

....

(ಹದಿನೈದು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ)

ದಿನಾಂಕ : ....

ಸ್ಥಳ : ....

ಸಹಿ

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - ೯ರ ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳು

೧. ಜಲಜಶಿಲೆ (ಸೆಡಿಮೆಂಟರಿರಾಕ್)
೨. ಟಿರನೊಸಾರಸ್ ರೆಕ್ಸ್
೩. ಆರ್ಥ್ರಿಯೊಪ್ಟೆರಿಕ್ಸ್
೪. ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್
೫. ಎಕೋ ಸೌಂಡರ್ಸ್
೬. ಸುಮಾರು ೧೦ ಲಕ್ಷ
೭. ದಿ ಆಫ್ರಿಕನ್ ಗೋಲಿಯಾತ್ ಬೀಟಲ್, ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ.
೮. ೧೭೦೦
೯. ಪ್ಲಾಟೈಪಸ್, ಇಬಿಡ್ನ
೧೦. ಚಿರತೆ
೧೧. ಪ್ಲುಟೊ
೧೨. ಮರ್ಕ್ಯುರಿ ಮತ್ತು ಶೀನಸ್
೧೩. ನೆಪ್ಚ್ಯೂನ್

ಈ ಸಾರಿಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಯಾರೂ ಪಡೆದಿಲ್ಲ.



ಭಾರಿ ನಿರಾಸೆ

ಡಿಗ್ರೀ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಧ್ಯಾಪಕರು ಕ್ಲಾಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಓರ್ವ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದ ಸುಂದರ ಅಂಗ ಸೌಷ್ಠವದ ತರುಣಿಯನ್ನು ಅವರು,

''ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಉದ್ರೇಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗದ ಭಾಗ ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಕಾರದ ೧೨ ಪಟ್ಟಿನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಆಗ ಆಕೆ ತನ್ನ ಗಂಡು ಸಹಪಾಠಿಗಳತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹೊರಳಿಸಲು ನಾಚಿಕೆ ಪಡುತ್ತ, ಅವರು ತನ್ನತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹೊರಳಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಾಚಿಕೆ ಪಟ್ಟು ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ, ''ನಾನು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತೇನೆ, ''ಎಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ತೊದಲು ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಳು.

ಆಗ ಆ ಪ್ರಾಧ್ಯಪಕರು ಗಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು, ''ನೀನು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಯ್ಯಾ'', ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.



ಆತ, ''ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆ ಸರ್ ಎಂದು ಉತ್ತರ ಹೇಳಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ. ಆ ಉತ್ತರ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವ ದನಿಯಲ್ಲಿ,

''ಯಂಗ್ ಲೇಡಿ! ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ನೀನು ನಿರಾಕರಿಸಿರುವುದು ಮೂರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ:

ಒಂದು - ನೀನು ಪಾಠವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆ - ನಿನಗೆ ಕೊಳಕು ಮನಸ್ಸಿದೆ.

ಮೂರನೆಯದ್ದು, ನೀನು ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ನಿನಗೆ ಭಾರಿ ನಿರಾಸೆ ಕಾಯ್ದು ಕೊಂಡಿದೆ ಅನ್ನೋ ಮಾತು ನಿಜವಾಗುತ್ತೇನೋ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸ್ತದೆ'' ಎಂದರು

ಪಾಪೆ, ಕನೀನಿಕೆ. ಈ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವ ಅಥವಾ ವಿಸ್ತೃತವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಮೂಲಕ ಹೊಸಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೀಳಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗಿದೆ.

● ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

ರೋಗಿಯ ಕೀಟಲೆ

ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು. ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬೆಡ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದ. ಆಗ ನರ್ಸ್ ಒಬ್ಬಳು ಬಂದು ಆತನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಆತನ ಕೈಗೆ ಕೊಡುತ್ತ, ''ಇನ್ನರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಕೊಂಡ್ ಬರ್ತೀನಿ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಯೂರಿನ್ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ಲನ್ನು ಈ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟಿರಿ. ನಾನು ಬಂದು ತೊಗೊಂಡ್ ಹೋಗ್ತೀನಿ'', ಎಂದಾತನಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮುಂದಿನ ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಹೋದಳು.

ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೋರ್ವ ನರ್ಸ್ ಆ ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ಬಂದು, ಒಂದು ಲೋಟ ಸೇಬಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೋದಳು. ಕೀಟಲೆ ಸ್ವಭಾವದ ಈ ರೋಗಿ ಯೂರಿನ್ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಬಾಟಲಿಗೆ ಆ ಸೇಬಿನ ರಸವನ್ನು ಸುರಿದು, ಉಳಿದುದನ್ನು ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟ.

ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದ ವೇಳೆಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ನರ್ಸ್ ಬಂದಳು.

''ಎಲ್ರೀ ರೆಡಿಯಾಯಿತೇನ್ರೀ - ನಿಮ್ಮ ಯೂರಿನ್ ಸ್ಯಾಂಪಲ್?'' ಜೋರಾಗಿ ಕೇಳಿದಳು.

ಆ ರೋಗಿ ತಾನು ಯೂರಿನ್ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದ ಸೇಬಿನ ರಸವನ್ನು ಆಕೆಗೆ ತೋರಿಸಿದ. ಆಕೆ ಆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ತೀಕ್ಷ್ಣ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತ,

''ಎಲಾ!' ಈ ಯೂರಿನ್ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ತುಂಬಾ ಮಬ್ಬು ಮಬ್ಬಾಗಿದೆಯಲ್ರೀ. ಏನು ಕಾರಣವೋ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು''. ಎಂದು ಆ ರೋಗಿಯ ಮುಖವನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತದೇಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತ ಮುಖವನ್ನು ಸಿಂಡರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು.

''ಹೌದೇ? ಎಲ್ಲಿ ಕೊಡೀ ಈ ಕಡೆ ನೋಡ್ತೀನಿ'', ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆಕೆಯ ಕೈಯಿಂದ ಆ ಯೂರಿನ್ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಆ ರೋಗಿ ಇಸಿದುಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅದನ್ನು ನೋಡಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ, ''ತಾಳಿ, ಇದನ್ನು ತೆಳು ಮಾಡಿ ಪಾರದರ್ಶಕ ವಾಗಿರುವಂತೆ, ಸ್ಫಟಿಕದ ನೀರಿನಂತೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ'', ಎಂದವನೇ ಆ ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ನ್ನು ಒಂದೇ ಗುಟುಕಿಗೆ ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟ.

ಮುಂದಾಗಬಹುದಾದ್ದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಆ ನರ್ಸ್‌ಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದೊಂದು ಬಾಕಿ!

● ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph : 3357198
Printed at : DIKSOOCHI PRINTER, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE- 560 079. Ph : 3386606

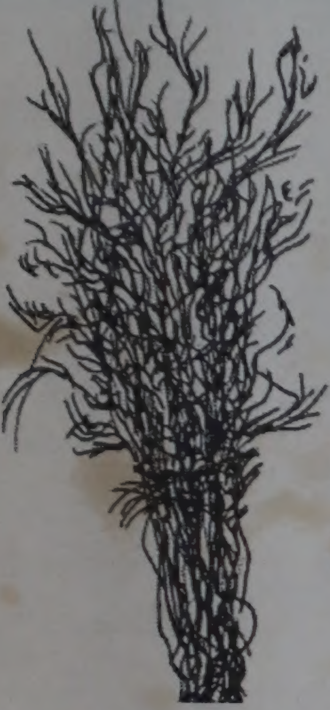
ಸೊಪ್ಪುಗಳು

– ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು

ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಇದರಿಂದ ಪಲ್ಯ, ರೊಟ್ಟಿ, ವಡೆ, ಕೂಟು ತಯಾರಿಲಸಬಹುದು. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಉಷ್ಣ, ಸಿಹಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತೇವಾಂಶ	೮೮.೦ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	೩.೦ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೦.೫ ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	೨.೨ ಗ್ರಾಂ
ನಾರಿನಂಶ	೧.೧ ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೈಟ್ಸ್	೫.೨ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೧೯೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	೪.೨ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೧೭.೪ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಥಿಯಾಮಿನ್	೦.೦೩ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	೦.೧೮ ಪಿ.ಯು
ನಿಯಾಸಿನ್	೦.೨೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ	೨೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮೊಲೆಹಾಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೂ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜಗಳ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಜೇನುನೊಣಗಳು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜವನ್ನು ಇಪ್ಪೆಯ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಲವಂಗ, ಅಜವಾನ, ಬಿಡಾಲವಣ ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚಟ್ನಿಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ವ್ರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ರಣಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತವೆ.

ಋತುಸ್ರಾವ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಇರುವಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಹಾಲು ವಾಂತಿಯಾಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆ ಓಡಿಸುವ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸೋವಿ ವಿಧಾನಗಳು

–ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ಅರಿವಾಗದಂತೆ ಅದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಪಾಪಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ತಾನು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವೆನೆಂಬುದು ತಿಳಿದರೆ, ಅದು ಇಂಥ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಎಸಗಲಾರದೆಂದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಮಾನವರ ಮೇಲೆ ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತರದ ವೈರತ್ವವಿಲ್ಲ, ಕೋಪವಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಾನವನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ, ಬೆಳೆಸಿದಂತೆ ಸೊಳ್ಳೆಯೂ ಸಹ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಜಗತ್ತು ಮಾನವನಿಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಇದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಹಕ್ಕನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಯೂ ಪಡೆದಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಸರವಾದಿಗಳ ವಾದ.

ಆದರೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಮಲೇರಿಯಾ, ಫೈಲೇರಿಯಾ, ಜಪಾನಿ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಹಳದೀ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವರು ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುವುದೂ ಒಂದು ದಾರಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಾನವರನ್ನು ಕಚ್ಚದಂತೆ ದೂರ ಇಡಬೇಕು.

ಹಲವಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿವೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನೆಯಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಚಕ್ರ, ತುಣುಕುಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅವುಗಳ ಬೆಲೆ ಅಧಿಕ. ಅಲ್ಲದೇ, ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಮಾನವ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ. ಹಲವಾರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಬಹುದು.

ಅ) ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ (ಪ್ರತಿಶತ ೩) ಕೂಡಿಸಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಸವರಿದರೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ.

ಬ) ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ (ಪ್ರತಿಶತ ೩) ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ದೀಪ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ದೀಪದಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯು ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಓಡಿಸುವುದು.

ಕ) ದೇವರ ಮುಂದೆ ದೀಪ ಹಚ್ಚುವ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಕೂಡಿಸಿ ದೀಪ ಹಚ್ಚಿದರೆ ದೇವರ ಮುಂದೆ ದೀಪ ಉರಿಸಿದಂತೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬಹುದು.

ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಸರಳ, ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಬಡವರಿಗೆ ಕೈಗೆಟುಕುವಂಥವು. ಇಂಥ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿಸುವಲ್ಲಿ 'ಮಲೇರಿಯಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ'ದವರು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಇಂಥ ಸಂಗತಿಗಳ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬೇಕು. ■

JEEVANAADI Samagra Kutumba Aarogya Manjari
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO 65817/97
POSTAL REGD NO BGW 24

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮಂಜರಿ



ಜನವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ......

- ★ ಮಂಗಳ ಲೋಕದ ಮಹಾಗಾಥೆ
- ★ ಎಸ್.ಡಿ.ಎ. ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ
- ★ ಪಕ್ಷಾಂತರ ನಿಷೇಧ ಕಾನೂನು
- ★ ಶಿಕ್ಷಣ : ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕು
- ★ ಅಮೇರಿಕ ವಿದೇಶಾಂಗ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಅಲ್‌ಬ್ರೈಟ್ ಭೇಟಿ
- ★ ಚುನಾವಣೆ - ೧೯೯೮
- ★ ಅಪೆಕ್ ದೃಷ್ಟಿ
- ★ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕ್ವಿಜ್
- ★ ಮಾನವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರ
- ★ ಮರೆಯಾದ ಖಗೋಳ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು
- ★ ಅನ್ಯಗ್ರಹ ಜೀವಾನ್ವೇಷಣೆ
- ★ ೨೧ನೇ ವಿಸ್ಮಯ ಶತಮಾನ

ಸಿ.ಇ.ಟಿ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆ

ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ

ಅಪ್ಪಟ ಸ್ವದೇಶಿ ಪ್ರತಿಭೆ
ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂರಿಗೆ ಭಾರತ ರತ್ನ

ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆಗಳು

ವರ್ಷಕೋಶ - ೧೯೯೮
(೧೦೦ ಪುಟ)

ಸಾಗರ ಶಾಸ್ತ್ರ
(೩೮ಪುಟ)